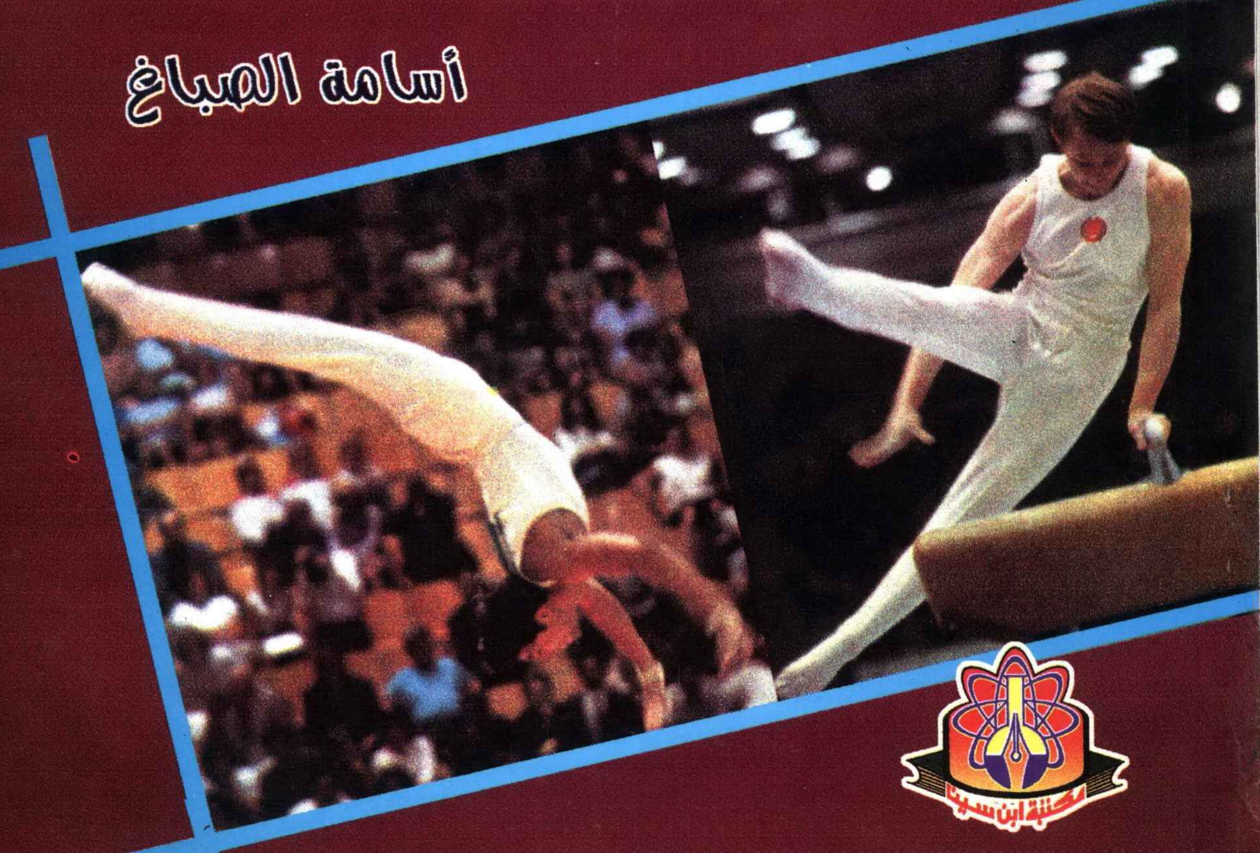
كل شىء عن

فنون رياضة الجمباز للرجال

أسامة الصباغ



فنون رياضة الجمباز
أسامة الصباغ
مكتبة ابن سينا

كل شيء عن :

فنون رياضة الجمباز للرجال

أسامة الصباغ

مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - مصر الجديدة - القاهرة ت : ٦٣٧٩٨٦٣ - ٦٣٨٩٣٧٢ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣
IBN SINA BOOKSHOP *Printing - Publishing - Distributing - Exporting*
76 Mohamed Farid St., Heliopolis, Cairo Tel. : (202) 6379863 - 6389372 - Fax : (202) 6380483

اسم الكتـــــاب : كل شيء عن : فنون رياضة الجمباز
اســم المــؤلــف : أسامة الصباغ
اسم النـاشـــر : مكتبة ابن سينا
تصميم الغلاف : زكريا عبد العال
رقـــم الإيـــداع : ١٠٩٥٦ / ٢٠٠١
التـرقـيم الدولى : 977-271-533-3

تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية من وكيلنا الوحيد مكتبة الساعي للنشر والتوزيع
الرياض - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس ٤٣٥٥٩٤٥ جدة هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٢٤٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩



الجمباز ... رياضة اللياقة البدنية الكاملة لما تحتويه فى جوهرها من تناسق الجسم والعضلات حيث تُكسب اللاعب المرونة والرشاقة والسرعة والقوة ، ويفضل أن تمارس من سن خمس إلى سبع سنوات .

وتعد رياضة الجمباز من أهم الألعاب الأوليمبية التى يحرص على مشاهدتها العديد من شعوب العالم. يعتبر قدماء المصريين هم أول الحضارات التى عرفت ومارست الجمباز منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة بالرغم من أن بعض المؤرخين يعتقد أن الإغريق هم الأوائل فى رياضة الجمباز ، ونحن لا نسلم بهذا الرأى لأن النقوش المرسومة على جدران الآثار المصرية القديمة تقدم الدليل على مقولتنا الأولى .

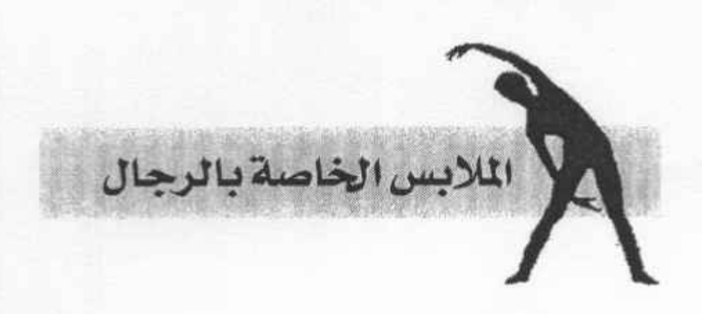
ويرجع الفضل فى تأسيس رياضة الجمباز فى العصر الحديث إلى الألمانى (جون فريدريك سيمون) سنة ١٧٧٦ ، ورياضة الجمباز لها ستة أجهزة يؤدى عليها اللاعبون ما تعلموا من تكتيكات فنية ومهارات فوق الأجهزة الستة التالية :

* اللعب الأرضى .
* المتوازيين .
* حصان الحلق .
* حصان القفز .
* العقلة .
* الحلق .

وسوف نتعرف على كل جهاز وطريقة الأداء عليه بمساعدة الشرح والرسومات والصور النموذجية التى تساعد اللاعب على كيفية التعلم بسهولة ويسر .

والله ولى التوفيق ..

المؤلف

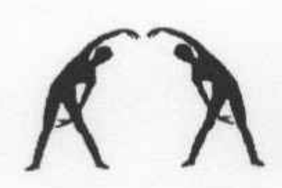


من الضرورى فى المسابقات الدولية والدورات الأوليمبية أن يتوافر فى زى اللاعب النواحى الجمالية وفقا للقواعد والقانون الدولى لرياضة الجمباز ، وملابس اللاعب تتلخص فيما يلى :

١ الزى الخاص بالحركات الأرضية وحصان القفز ، ويتكون من فانلة (بحمالات) وبنطلون قصير (شورت) وشراب وحذاء أو شراب فقط.

٢ الملابس الخاصة بالعقلة وحصان الحلق والمتوازيين والحلق :

يرتدى اللاعب بنطلوناً طويلا ، وفانلة بحمالات ، وشراب وحذاء الجمباز ويسمح للاعب باستخدام واقى اليدين بالإضافة إلى مسح اليدين بمادة (كربونات الماغنسيوم) لضمان عدم تزحلق اليدين للاحتكاك بالأجهزة أثناء أداء الحركات عليها .





يؤدى اللاعب جميع الحركات داخل هذا البساط المحدد بالخطوط البيضاء بأبعاد ١٢م × ١٢م من الداخل ، ولا يجوز أن يؤدى اللاعب أى حركة خارج الخط الأبيض ، كما يجب استغلال جميع اتجاهات مساحة الملعب الداخلية فى استعراض المهارات الأكروباتية مع المرونة غير العادية فى أداء الحركات المتنوعة ويتم الانتهاء من جملة الحركات الأرضية فى مدة (٥٠ ثانية كحد أدنى ، و٧٠ ثانية كحد أقصى) .

الفصل الأول



الدحرجة الأمامية

تعرف الدحرجة بالتكور بأنها حركة دوران الجسم بما يشبه تدحرج الكرة فوق سطح الأرض .

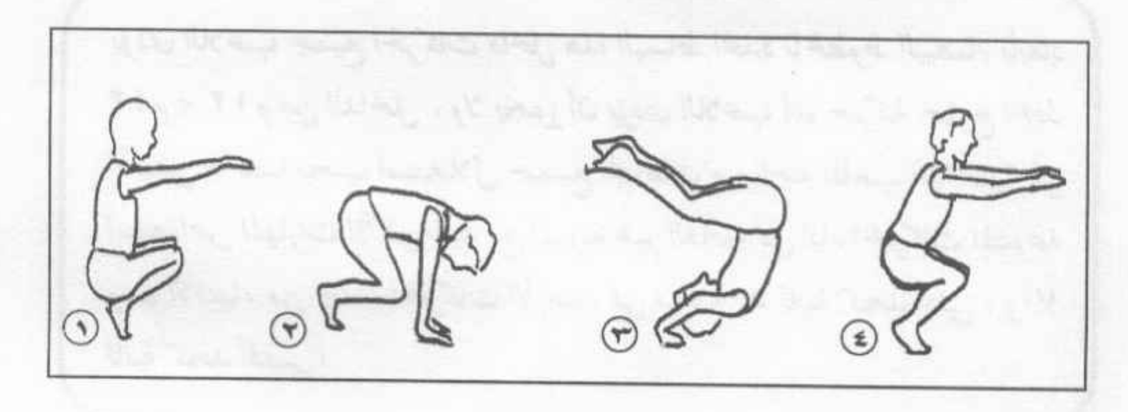
كيفية أداء الدحرجة الأمامية المتكورة :

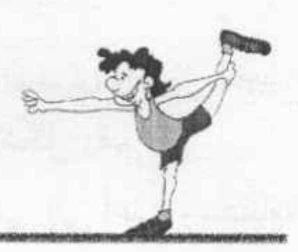
١ ـ مد الذراعين إلى الأمام مع ثنى الركبتين «شكل رقم ١» .

٢ ـ أنزل اليدين على الأرض واجعل الجذع يميل للأمام «شكل رقم٢» .

٣ ـ تدحرج إلى الأمام حتى تلمس رأسك الأرض مع رفع القدمين إلى أعلى «شكل رقم ٣» .

٤ ـ أكمل حركة الدحرجة بدوران الساقين إلى أن تصل إلى وضع الجلوس فوق القدمين مع ثنى الركبتين ومد الذراعين إلى الأمام «شكل رقم٤»





الدحرجة الخلفية

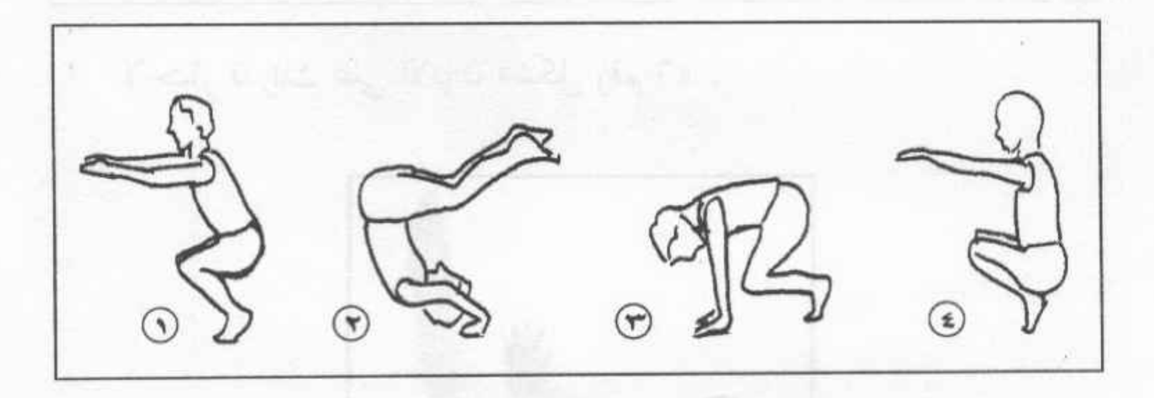
الأداء الفنى للدحرجة الخلفية المتكررة :

١ ـ اجلس وضع القرفصاء مع مد الذراعين إلى الأمام «شكل رقم ١» .

٢ ـ تدحرج بالجذع إلى الخلف بحيث يلامس الكتفان الأرض ثم ادفع الساقين إلى أعلى للخلف ، وضع اليدين بجانب الرأس الملامس للأرض «شكل رقم ٢» .

٣ ـ ادفع باليدين الجذع إلى الخلف مع استقامة الذراعين إلى أن تلامس القدمان الأرض «شكل رقم٣» .

٤ ـ اجلس وضع القرفصاء بثنى الركبتين مع الرجوع بالجذع إلى الوراء ومد الذراعين للأمام «شكل رقم ٤» .



الوقوف على اليدين :

** طريقة أداء الوقوف علي اليدين :

١ ـ قف معتدلا ، ومدّ الذراعين إلى الأمام «شكل رقم ١» .

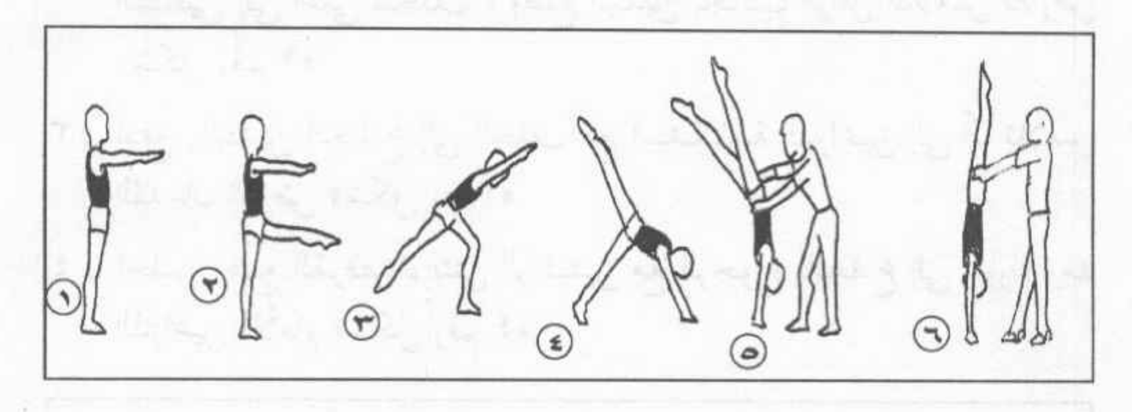
٢ ـ ارفع الساق اليسرى إلى الأمام «شكل رقم ٢» .

٣ ـ أنزل القدم اليسرى إلى الأمام ، واثن الرجل اليسرى واجعل الجذع يميل إلى الأمام مع رفع الذراعين أماماً إلى أعلى «شكل رقم ٣» .

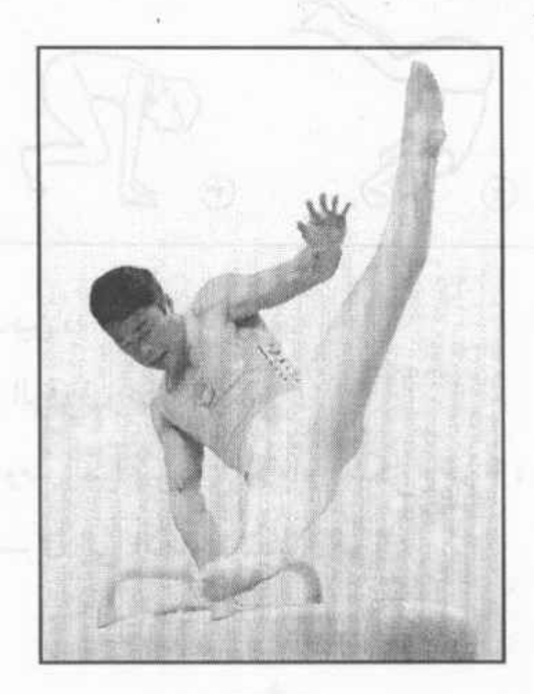
٤ ـ أنزل اليدين على الأرض مع رفع الساق اليمنى إلى أعلى واستقامة الساق اليسرى «شكل رقم ٤» .

٥ ـ مع استمرار الحركة السابقة ارفع الساق اليسرى إلى أعلى ويمكن الاستعانة بمساعدة زميل لتنفيذ هذه الحركة «شكل رقم ٥» .

٦ ـ اجعل الساقين عموديتين بمساعدة الزميل ثم يتركك لفترة بمفردك



لاختبار قدرتك على الاتزان «شكل رقم ٦» .



الفصل الثاني



الشقلبة الأمامية

١ ـ اجعل الساق اليمنى إلى الأمام مع مرجحة الذراعين إلى الوراء «شكل رقم ١».

٢ ـ مرجح الذراعين إلى الأمام «شكل رقم٢».

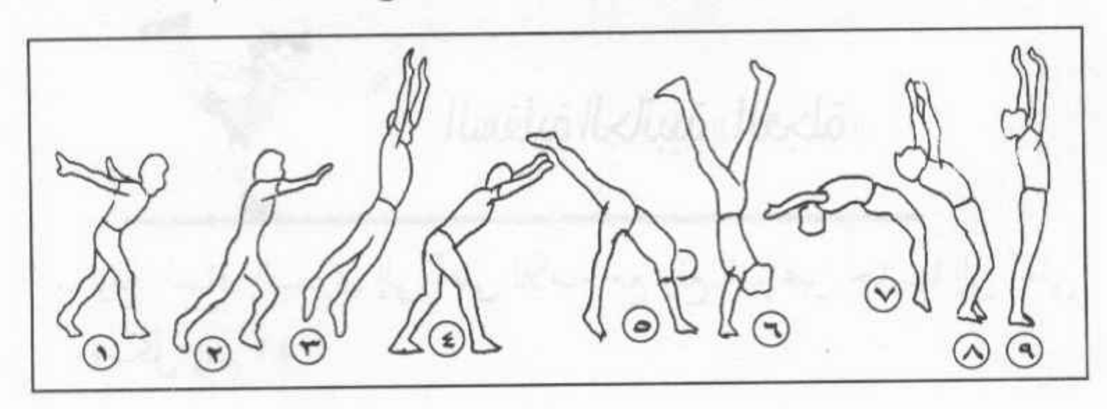
٣ ـ اقفز إلى أعلى إلى الأمام مع رفع الذراعين إلى أعلى «شكل رقم ٣».

٤ ـ أنزل القدمين على الأرض بحيث تكون القدم اليمنى إلى الأمام واثن الجذع قليلا للأمام «شكل رقم ٤».

٥ ـ المس باليدين الأرض مع استقامة الذراعين ، وارفع القدم اليسرى إلى أعلى ثم ارفع القدم اليمنى إلى أعلى بحيث تكون واقفا فوق اليدين «شكل رقم ٥ ، ٦».

٦ ـ ادفع الأرض باليدين إلى أعلى إلى الأمام مع دوران الساقين والجذع إلى الأمام ثم اثن الجذع «شكل رقم ٧».

٧ ـ أنزل القدمين على الأرض مع استقامة الجذع «شكل رقم ٨ ، ٩».



الفصل الثاني



الشقلبة الأمامية

١ ـ اجعل الساق اليمنى إلى الأمام مع مرجحة الذراعين إلى الوراء «شكل رقم ١».

٢ ـ مرجح الذراعين إلى الأمام «شكل رقم٢» .

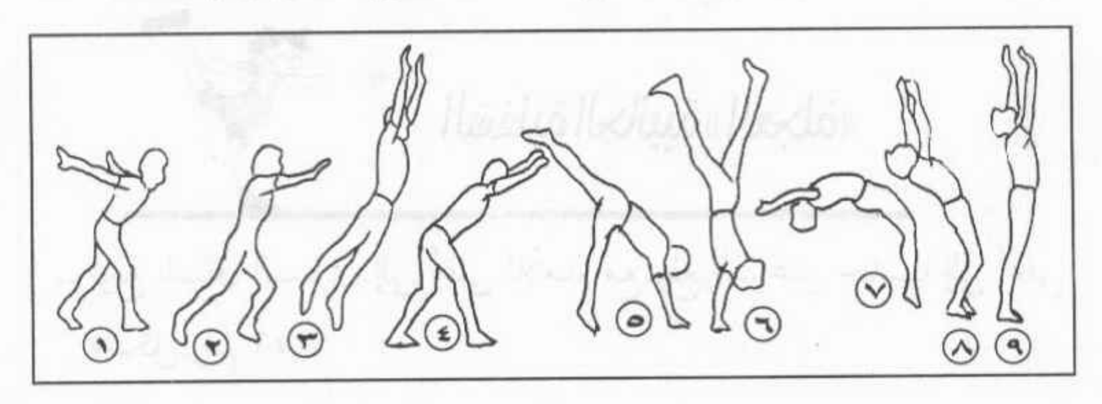
٣ ـ اقفز إلى أعلى إلى الأمام مع رفع الذراعين إلى أعلى «شكل رقم ٣» .

٤ ـ أنزل القدمين على الأرض بحيث تكون القدم اليمنى إلى الأمام واثن الجذع قليلا للأمام «شكل رقم ٤» .

٥ – المس باليدين الأرض مع استقامة الذراعين ، وارفع القدم اليسرى إلى أعلى ثم ارفع القدم اليمنى إلى أعلى بحيث تكون واقفا فوق اليدين «شكل رقم ٥ ، ٦» .

٦ ـ ادفع الأرض باليدين إلى أعلى إلى الأمام مع دوران الساقين والجذع إلى الأمام ثم اثن الجذع «شكل رقم ٧» .

٧ ـ أنزل القدمين على الأرض مع استقامة الجذع «شكل رقم ٨ ، ٩» .

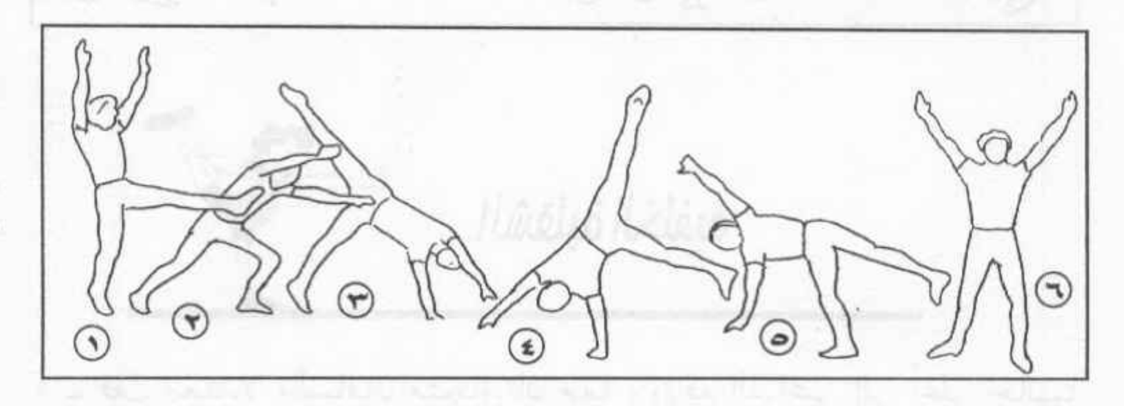


٢ ـ اثن الساق اليسرى وأنزلها إلى الأمام واثن الجذع للجانب يسارا «شكل رقم ٢» .

٣ ـ ضع اليد اليسرى على الأرض ، ومرجح الساق اليمنى جانبا إلى أعلى «شكل رقم ٣» .

٤ ـ ضع اليد اليمنى على الأرض ثم أدر الساق اليسرى جانبيا إلى أعلى «شكل رقم ٤» .

٥ – مرجح الساقين إلى أن تصل القدم اليمنى على الأرض ثم نزول القدم اليسرى على الأرض مع دوران الجذع جانبيا إلى أن يستقيم إلى أعلى «شكل رقم ٥ ، وشكل رقم ٦» .





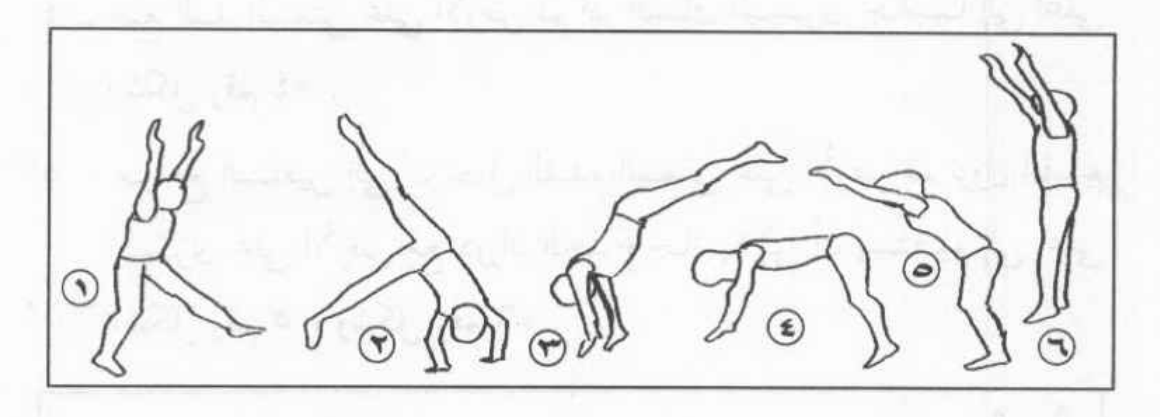
الشقلبة الجانبية مع ربع لفة

١ ـ ارفع الذراعين جانبياً إلى أعلى مع رفع القدم اليسرى للأمام «شكل رقم ١» .

٢ ـ أنزل اليدين على الأرض بعد نزول القدم اليسرى ثم اثن الجذع للأمام إلى أسفل مع رفع الساق اليمنى إلى أعلى جانبيا «شكل رقم ٢» .

٣ ـ ادفع الأرض باليدين مع لف الجذع ربع لفة حول المحور الطولى للجسم ثم أنزل اليدين على الأرض مع ثنى الجذع وثنى مفصلى الساقين قليلا «شكل رقم ٤ ، ٥» .

٤ ـ ثم اقفز بالقدمين إلى أعلى ثم أنزل القدمين على الأرض «شكل رقم ٦» .





الشقلبة الخلفية

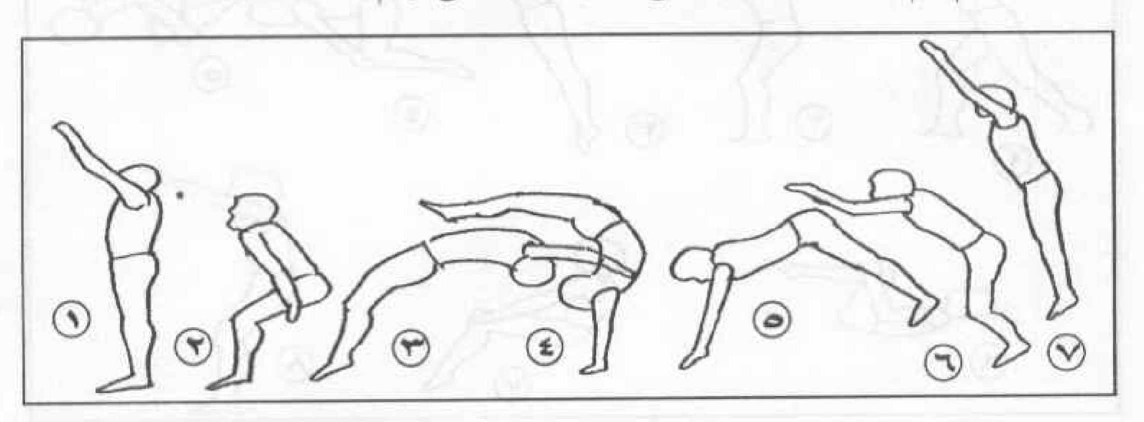
١ ـ قف معتدلا والساقان متجاورتان معا ، وارفع الذراعين إلى أعلى جانبيا «شكل رقم ١» .

٢ ـ اثن الركبتين قليلا مع إنزال الذراعين إلى أسفل جانبيا «شكل رقم ٢» .

٣ ـ ادفع بالقدمين الأرض ثم اثن الجذع للوراء مع رفع الذراعين إلى الخلف ثم أنزل اليدين على الأرض «شكل رقم ٣ ، ٤» .

٤ ـ ادفع بالقدمين الأرض ثم أدر الجذع والساقين إلى الخلف أثناء الطيران إلى أعلى ثم أنزل القدمين على الأرض «شكل رقم ٥ ، ٦» .

٥ - اقفز بالقدمين إلى أعلى مع رفع الذراعين إلى أعلى جانبيا واستقامة الجسم ثم أنزل القدمين على الأرض «شكل رقم ٧» .



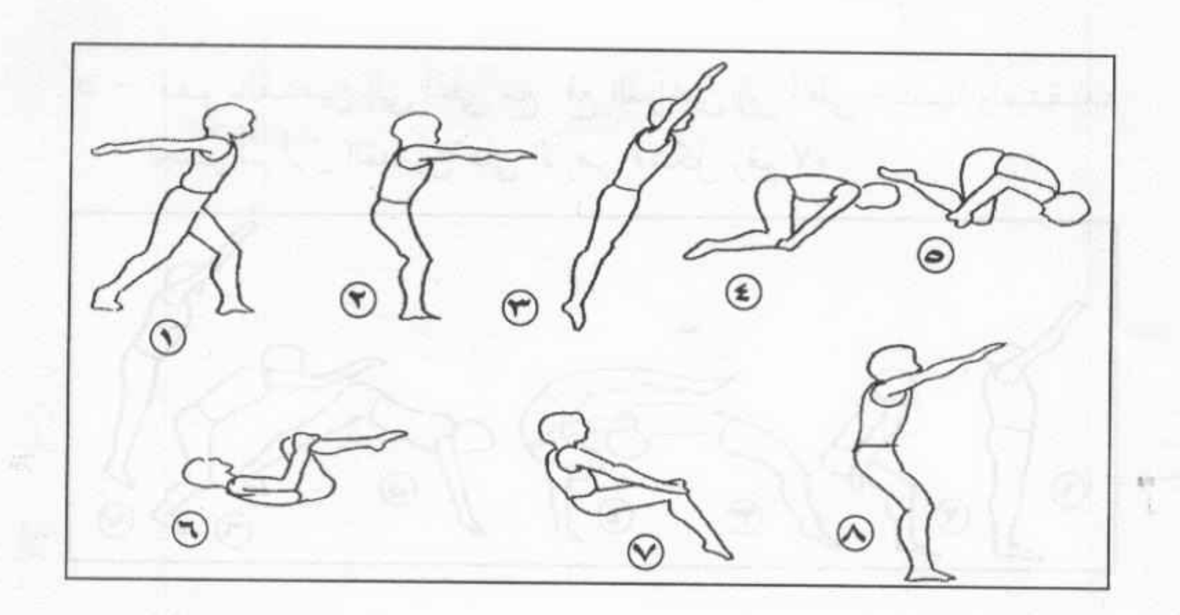
الدورة الأمامية المتكورة في الهواء

١ - من وضع الوقوف اجرِ ثلاث خطوات ثم ادفع الأرض بالقدمين معا إلى أعلى مع رفع الذراعين إلى أعلى «شكل رقم ١ ، ٢ ، ٣» .

٢ - اثن الجذع والرأس إلى أسفل مع ثنى الركبتين على الصدر وامسكهما باليدين «شكل رقم ٤ ، ٥» .

٣ - مع استمرار الدورة الهوائية المتكورة للجسم إلى الأمام «شكل رقم ٦، ٧» .

٤ - فى أثناء لمس القدمين للأرض يجب ثنى الركبتين قليلا لامتصاص رد الفعل عند الاصطدام بالأرض مع رفع الذراعين إلى أعلى وبعد ذلك اجعل الساقين مستقيمتين مع استقامة الجذع وانتصاب العنق والنظر إلى الأمام «شكل رقم ٨» .



الدورة الهوائية الخلفية المتكورة

شكل رقم ١ ، رقم ٢ :

ـ اثن الركبتين وتأرجح بالذراعين إلى أسفل للخلف ثم إلى أعلى للأمام .

شكل رقم ٣ ، رقم ٤ :

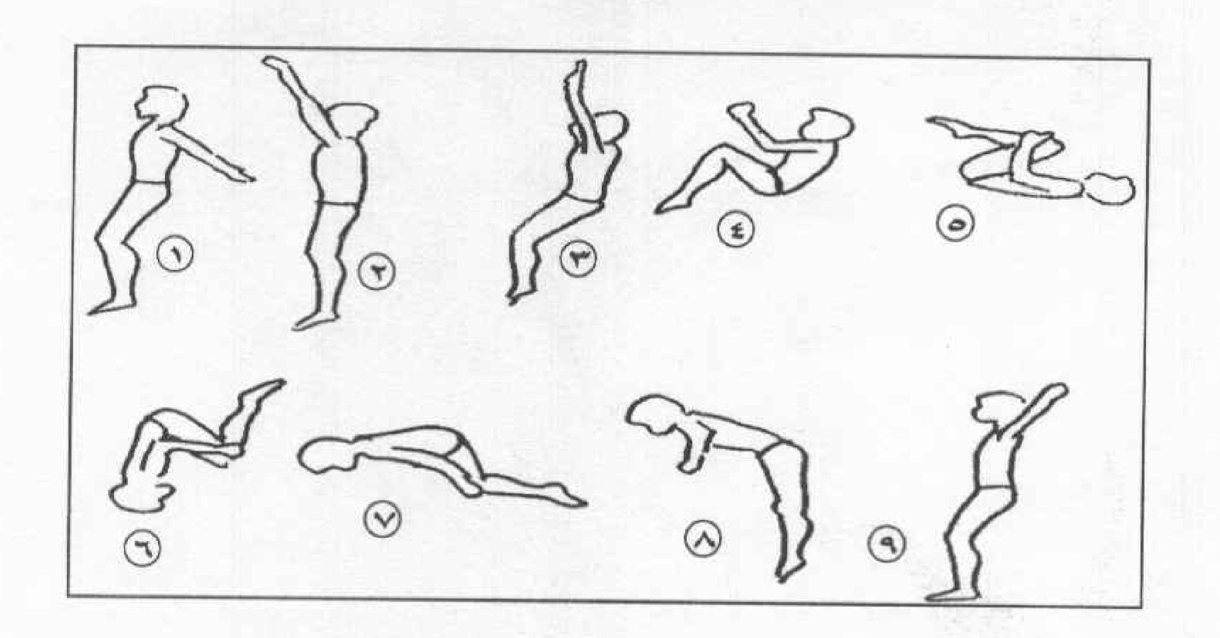
ادفع الأرض بالقدمين لتقفز إلى أعلى ، مع ثنى الركبتين ورفعهما إلى أعلى للأمام .

شكل رقم ٥ ، رقم ٦ ، رقم ٧ :

احتضن الركبتين على الصدر بالذراعين أثناء أداء الدورة الهوائية الخلفية المتكورة .

شكل رقم ٨ ، رقم ٩ :

ينبغى على اللاعب التحكم فى الجسم أثناء الهبوط بعد الدوران فى الهواء حتى يصبح الجسم فى الوضع الذى يسمح بالهبوط بالقدمين على الأرض .



نماذج لبعض استعراضات أبطال الجمباز على الأجهزة :

جهاز الحلق

جهاز العقلة

جهاز المتوازيين

جهاز حصان القفز

حصان الحلق



جهاز المتوازيين .. عبارة عن عارضتين بيضاويتى الشكل من الخشب المدعم (بالفيبرجلاس) ومقاييس جهاز المتوازين كما يلى :

١ ـ المسافة بين العارضتين المتوازيتين من الداخل تنحصر بين (٤٨سم ـ ٥٢سم) حيث تسمح بتوسيع المسافة وتضييقها بين االعارضتين .

٢ ـ ارتفاع العارضتين عن الأرض «١٧٥ سم + ٥مم» .

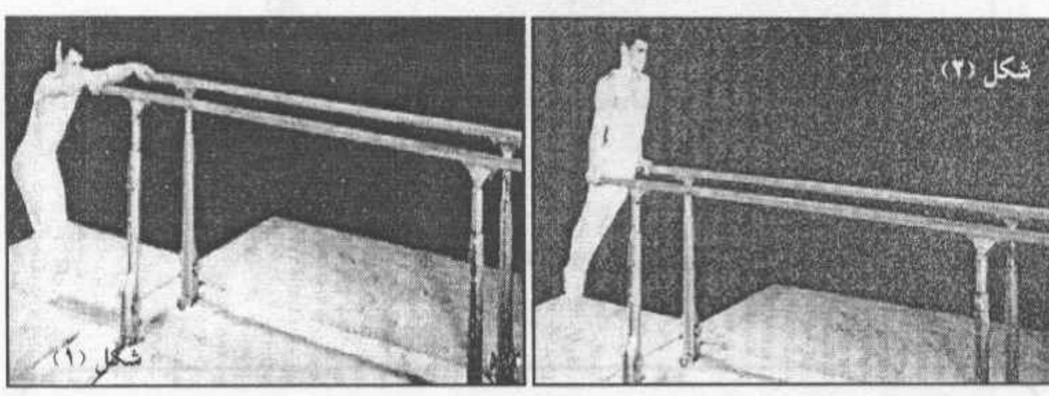
٣ ـ طول العارضتين ٣,٥٠ م .

وان المهارات التى يؤديها اللاعب فوق جهاز المتوازين ينبغى أن يؤديها اللاعب بالجمع بين جميع حركات الجهاز وذلك بالربط بحركات الثبات (أى الارتكاز) ثم الدورات الهوائية وعادة ماتكون المهارات بسيطة ويمكنك تعلم حركات جهاز المتوازين فى هذا الباب .

الأداء الفني للمرجحة الأمامية والخلفية

١ ـ من وضع الوقوف الطبيعى مد اليدين ممسكا بهما جهاز المتوازيين، والذراعين مستقيمين ومرفوعين إلى أعلى للأمام وفى نفس الوقت اثن الركبتين قليلا «شكل رقم ١» .

٢ ـ اقفز إلى أعلى فوق جهاز المتوازيين مرتكزا على الذراعين المستقيمين ، واجعل أصابع القدمين تُشير إلى أسفل «شكل رقم ٢» .

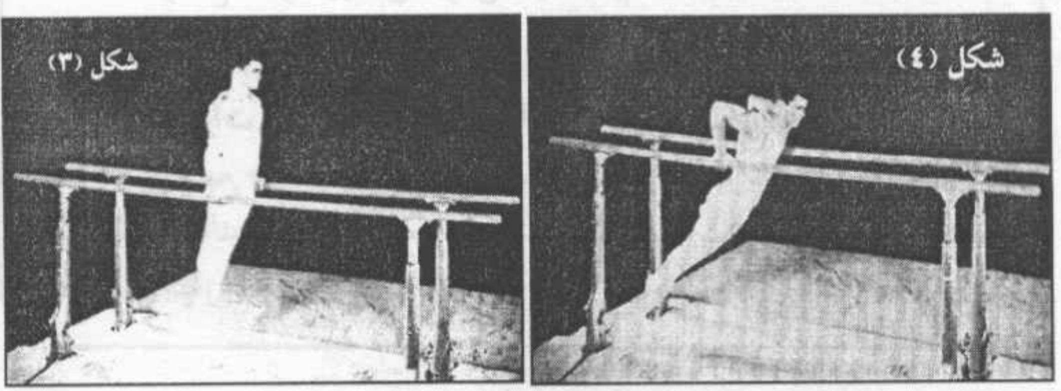


شكل (٢)

شكل (١)

٣ ـ أنزل الجسم إلى أسفل ثم اقفز إلى الأمام فوق جهاز المتوازيين مرتكزا على الذراعين المستقيمين «شكل رقم ٣» .

٤ ـ اثن الذراعين مع نزول الجسم إلى أسفل بحيث تكون الرجلان متجهتين إلى الخلف «شكل رقم ٤» .

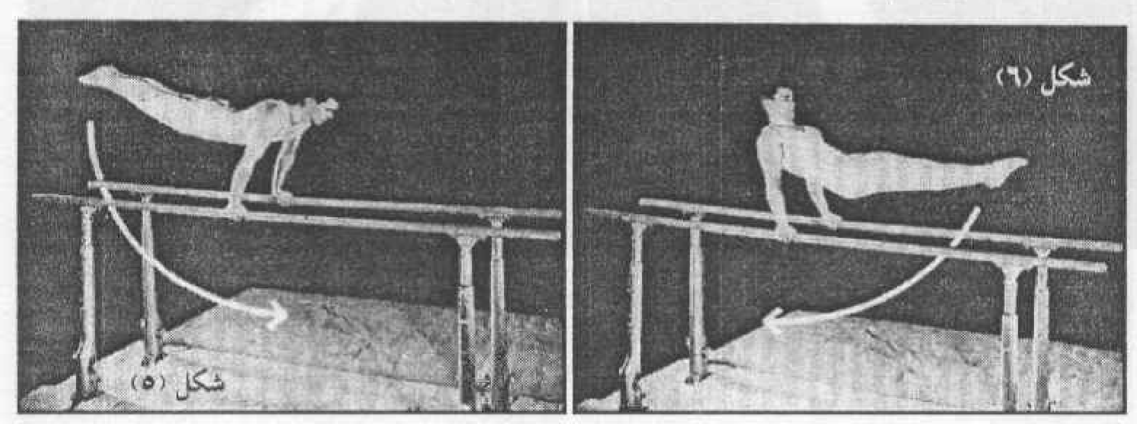


شكل (٤)

شكل (٣)

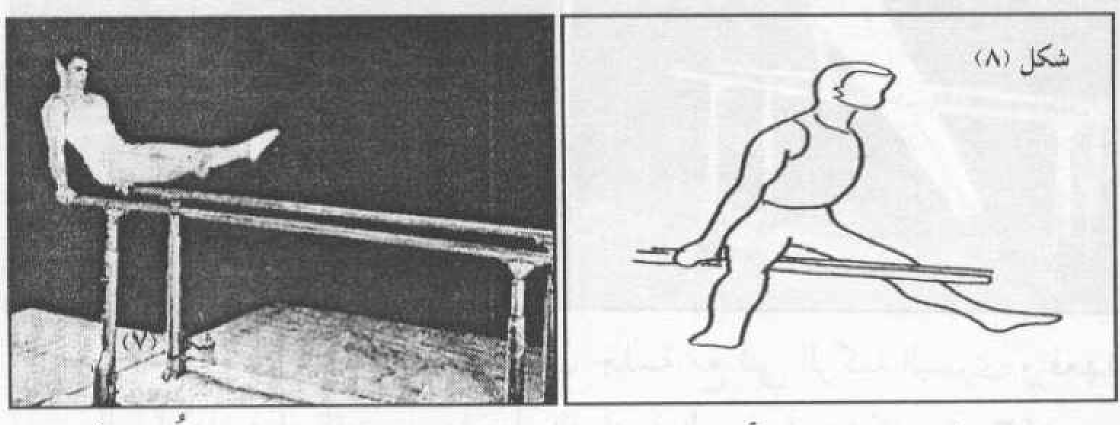
٥ - مرجح الساقين إلى أعلى للوراء بحيث يستقيم الذراعان أثناء المرجحة للوراء «شكل رقم ٥» .

٦ ـ بأسرع ما يمكن مرجح الخصر والساقين إلى الأمام وإلى أعلى مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين بحيث تُشير أصابع القدمين للأمام «شكل رقم ٦» .



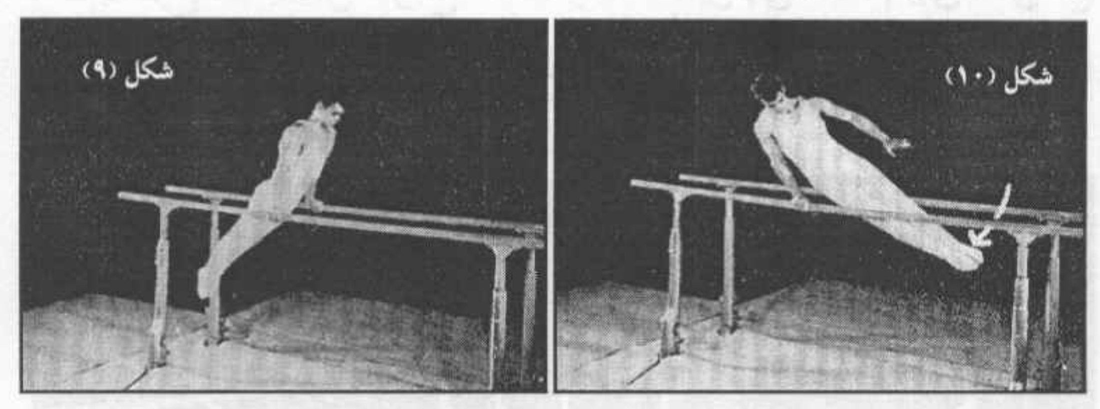
٧ ـ تأرجح بالخصر إلى الخلف مع القفز بالذراعين للوراء واجعل الذراعين مستقيمين وفرشح الرجلين إلى الجانبين «شكل رقم ٧» .

٨ ـ اجلس فوق القضيبين المتوازيين مع الاحتفاظ بالفرشحة الجانبية بحيث يكون الذراعان خلف الساقين «شكل رقم ٨» .



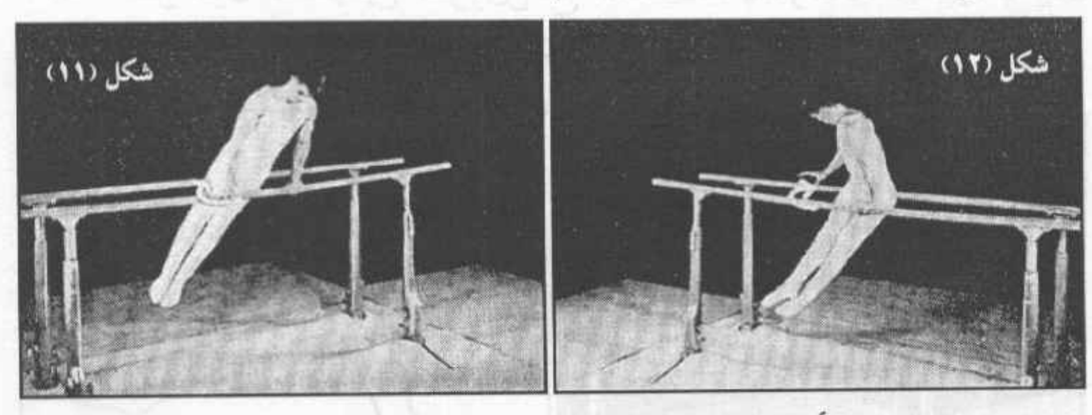
٩ ـ ضم القدمين معا وأنزلهما إلى منتصف القضيبين بحيث تُشير أصابع القدمين إلى أسفل ، مع مرجحة الجسم واليدين إلى الأمام واجعل الذراعين مستقيمين «شكل رقم ٩» .

١٠ ـ مرجح الساقين إلى الأمام جانبيا بحيث تكون الساق اليسرى فوق الساق اليمنى مع رفع اليد اليسرى إلى أعلى ويكون الجسم مرتكزا على الذراع الأيمن «شكل رقم ١٠» .


شكل (٩)
شكل (١٠)

١١ ـ مرجح الساقين إلى الجهة اليمنى ، ثم أنزل اليد اليسرى فوق القضيب الذى يرتكز فوقه الذراع الأيمن «شكل رقم ١١» .

١٢ ـ ارفع الذراع الأيمن إلى أعلى يمينا ثم أدر الجذع إلى الجهة اليمنى مع رفع الذراع إلى أعلى يمينا ثم اجعل اليد اليمنى ممسكة بالقضيب الآخر مع استقامة الذراعين «شكل رقم ١٢» .

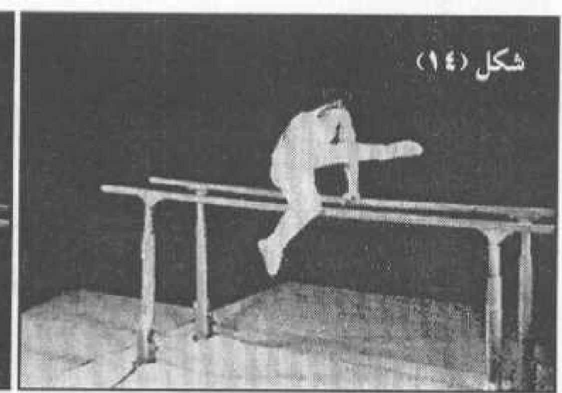

شكل (١١)
شكل (١٢)

١٣ ـ اجلس فوق أحد القضيبين نصف جلسة مع ثنى الركبة اليسرى ورفعها إلى الأمام فوق القضيب واجعل الذراعين إلى الوراء «شكل رقم ١٣» .

١٤ ـ مرجح الساق اليمنى إلى أعلى فوق القضيب مع رفع اليد اليمنى لتمسك القضيب الآخر مع دوران الجسم إلى الجهة اليمنى «شكل رقم ١٤» .



شكل (١٣)



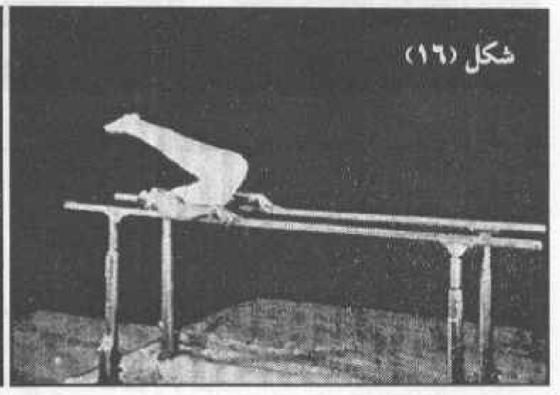
شكل (١٤)

١٥ ـ أدر الجسم إلى الجهة اليسرى وفرشح الساقين فوق القضيبين مع مسك القضيبين باليدين «شكل رقم ١٥» .

١٦ ـ يؤدى وضع الكب برفع الساقين المضمومتين إلى أعلى فوق الرأس ومد الذراعين على القضيبين خلف الجسم «شكل رقم ١٦» .



شكل (١٥)



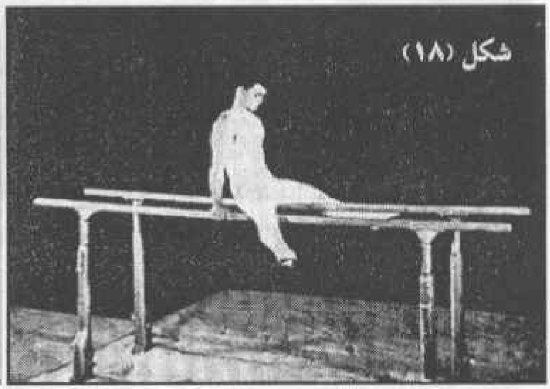
شكل (١٦)

١٧ ـ تأرجح بالساقين إلى الأمام وإلى أعلى مع فرشحة الساقين وقف على الذراعين على عارضتى المتوازيين «شكل رقم ١٧» .

١٨ ـ هز القدمين إلى أسفل مع الارتكاز على الذراعين «شكل رقم ١٨» .



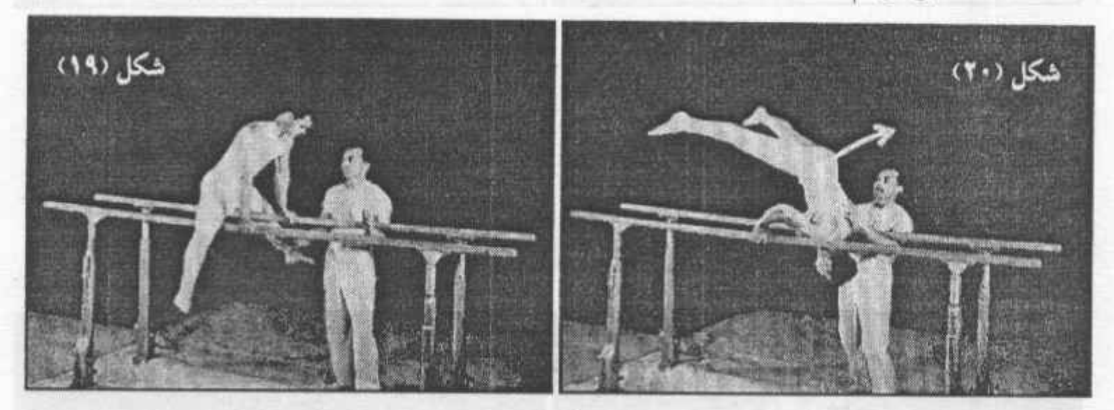
شكل (١٧)



شكل (١٨)

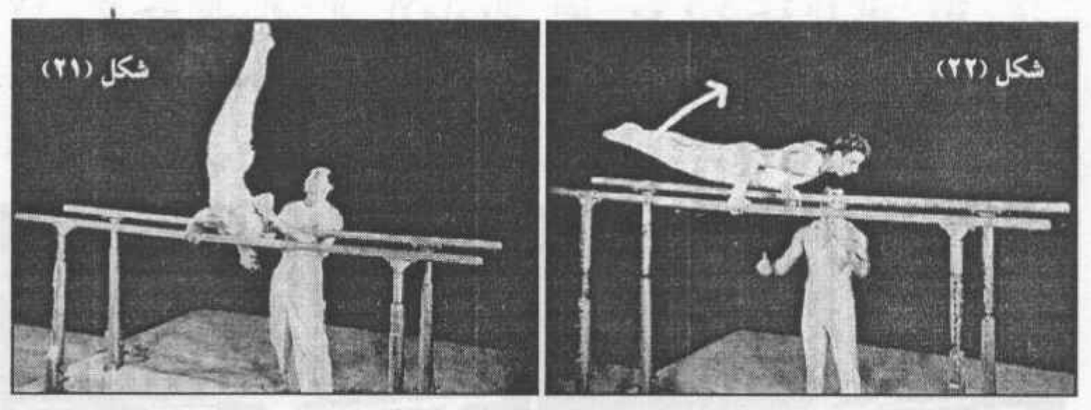
١٩ ـ ضع اليدين إلى الأمام ممسكا عارضتى المتوازيين بحيث يميل الجذع للأمام قليلا «شكل رقم ١٩» .

٢٠ ـ اثن الذراعين وأنزل الصدر والرأس إلى أسفل بين القضيبين مع رفع الساقين إلى أعلى واستند فوق الكتفين الملامسين للقضيبين «شكل رقم ٢٠» .


شكل (١٩)
شكل (٢٠)

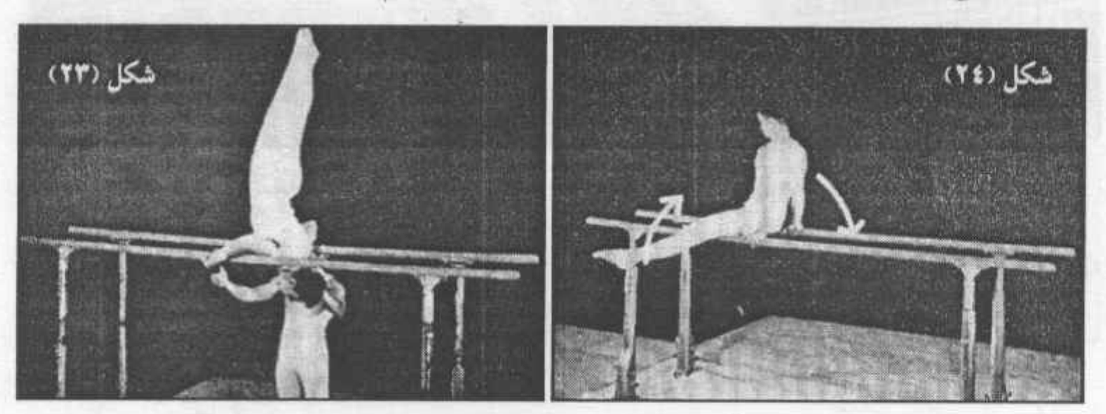
٢١ ـ ضم الساقين وارفعهما إلى أعلى مع استقامة الجذع «شكل رقم ٢١» .

٢٢ ـ ارفع الرأس إلى الأمام ثم أنزل الساقين إلى أسفل بحيث يستقيم الجذع مع الساقين واتزن قليلا فوق الذراعين «شكل رقم ٢٢» .


شكل (٢١)
شكل (٢٢)

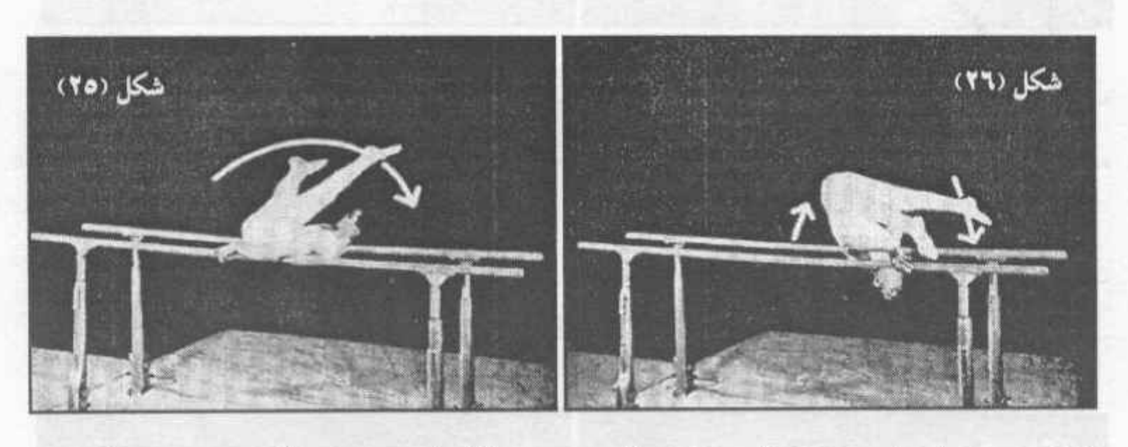
٢٣ ـ ارفع الساقين إلى أعلى مع نزول الصدر والرأس بين القضيبين واتزن فوق الكتفين قليلا «شكل رقم ٢٣» .

٢٤ ـ اجلس والرجلين متباعدتين (مفرشحتين) فوق القضيبين وضع اليدين إلى الخلف ممسكا بهما القضيبين «شكل رقم ٢٤» .



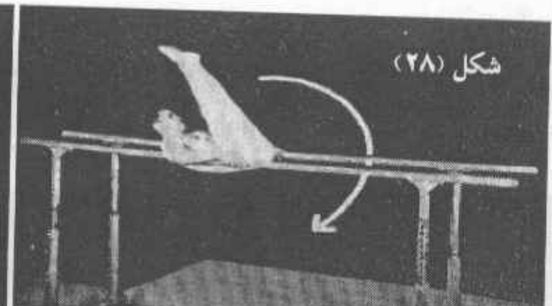
٢٥ ـ ارفع الرجلين إلى أعلى إلى الجانبين مع دحرجة الجسم إلى الخلف وأسند الكتفين فوق القضيبين «شكل رقم ٢٥» .

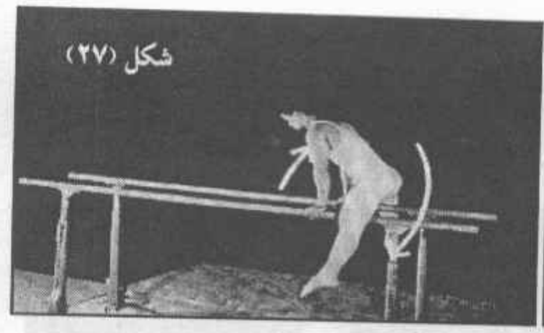
٢٦ ـ تدحرج إلى الوراء فوق الكتفين والرجلين مفرودتين ومتجهتين إلى جانبى القضيبين «شكل رقم ٢٦» .



٢٧ ـ واصل الحركة السابقة بالتدحرج للخلف فوق الكتفين مع الدوران بالساقين للوراء ثم أمسك القضيبين باليدين «شكل رقم ٢٧» .

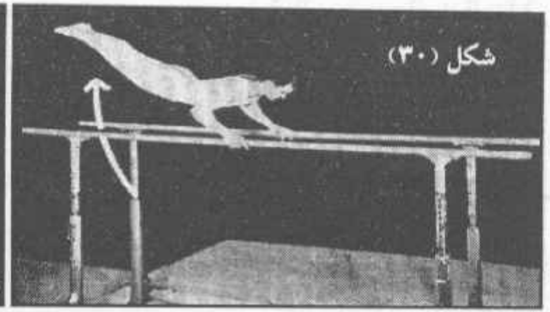
٢٨ ـ تبدأ الحركة من الارتكاز على الإبطين والجسم للأمام مع إمساك القضيبين باليدين ورفع الساقين إلى أعلى «شكل رقم ٢٨» .

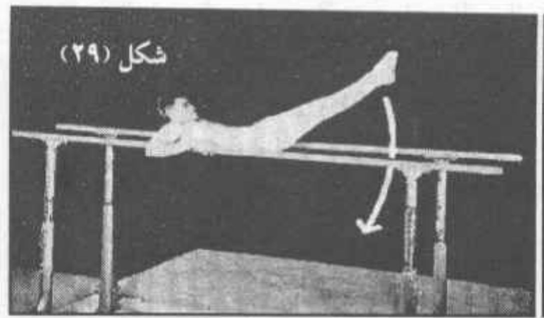

شكل (٢٨)


شكل (٢٧)

٢٩ ـ تأرجح بالساقين إلى الأمام وإلى أسفل «شكل رقم ٢٩» .

٣٠ ـ وباستمرار المرجحة بالجذع وبالساقين إلى أسفل وإلى الخلف حتى أقصى مدى للخلف وادفع عارضتى المتوازيين بالإبطين والارتكاز على الذراعين «شكل رقم٣٠» .

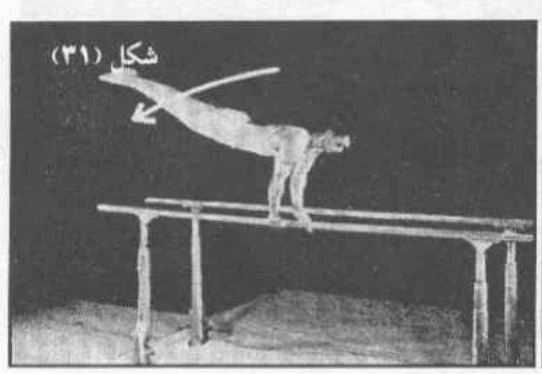

شكل (٣٠)


شكل (٢٩)

٣١ ـ انقل مركز ثقل الجسم بنقل الذراع الأيسر فوق القضيب الأيمن بحيث تكون مرتكزا فوق الذراعين على قضيب واحد من العارضتين «شكل رقم ٣١» .

٣٢ ـ أنزل القدمين إلى الأرض فوق البساط مع ثنى الركبتين قليلاً ومد الذراعين إلى الجانبين «شكل رقم ٣٢»


شكل (٣٢)


شكل (٣١)

خطوات تنفيذ الحركات التعليمية :

شكل رقم ١ :

قف فوق سلم القفز ممسكا القضيبين بكلتا اليدين .

شكل رقم ٢ :

اقفز بالرجلين إلى أعلى للأمام مع استقامة الرجلين .

شكل رقم ٣ :

تأرجح بالجسم إلى الأمام مع دوران الرجلين إلى الوراء والاحتفاظ بثنى الجذع فوق الساقين

شكل رقم ٤ :

هز الرجلين إلى أعلى وللأمام ، ثم استند على الذراعين بالإضافة إلى رفع الكتفين فوق القضيبين.

شكل رقم ٥ :

تأرجح بالرجلين إلى أن تجلس والرجلين مفتوحتين فوق القضيبين .

شكل رقم ٦ :

ضع اليدين إلى الأمام ممسكا عارضتى المتوازيين ثم اثن الجذع إلى أسفل للأمام .

شكل رقم ٧ :

تدحرج فوق الكتفين إلى الأمام على أن تكون مرتكزا أثناء الدحرجة على الكتفين مع رفع الذراعين جانبيا أثناء الدحرجة .

شكل رقم ٨ :

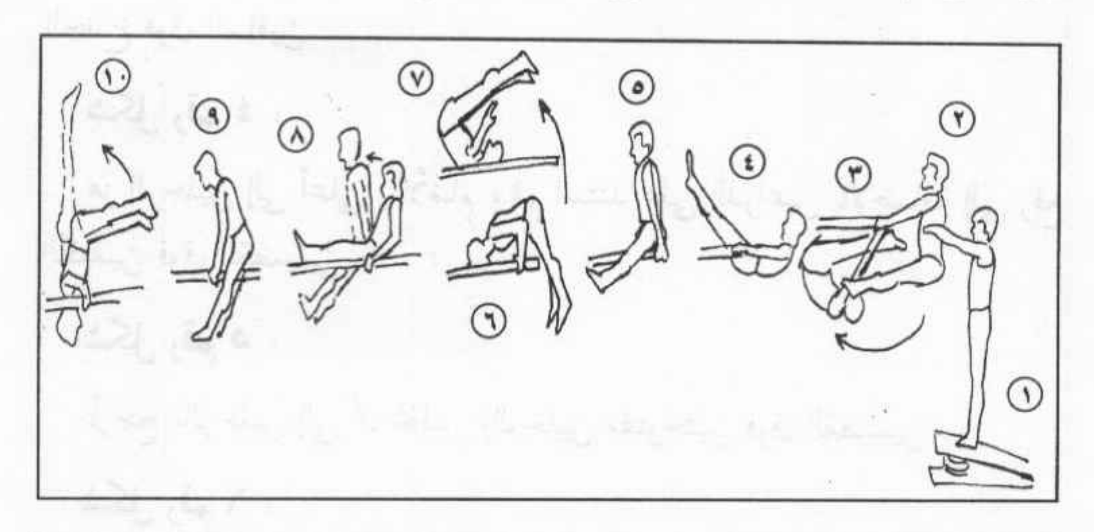
عندما تصل الرجلان إلى مستوى العارضتين أمسك المتوازيين باليدين واجعل الجذع مستقيما .

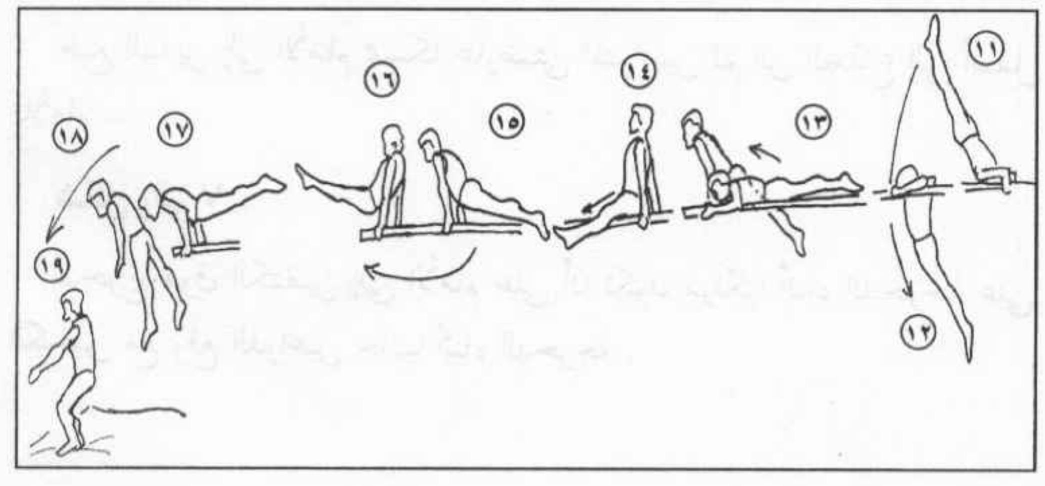
شكل رقم ٩ :

مد اليدين إلى الأمام ممسكا عارضتى المتوازيين .

شكل رقم ١٠ :

أنزل الرأس إلى أسفل مع الاستناد على الكتفين ثم ارفع الرجلين المفتوحتين إلى أعلى ثم ضمهما وارفعهما مع استقامة الجذع فوق المتوازيين .





شكل رقم ١١ ، رقم ١٢ :

أدر الجسم إلى الوراء إلى أن تصل الرجلان المضموتان إلى أسفل العارضتين على أن تكون مستندا على الإبطين .

شكل رقم ١٣ :

مرجح الجسم إلى أعلى للخلف ثم ارفع الجسم مرتكزا على الذراعين مع استقامتهما ، ثم أنزل الرجلين قليلا إلى أسفل بحيث يكون الجسم به زاوية ميل تقدر ب٤٥ْ درجة تقريبا .

شكل رقم ١٤ :

تأرجح بالرجلين إلى الأمام ثم افتح الرجلين فوق عارضتى المتوازيين .

شكل رقم ١٥ ، ١٦ :

ضم الرجلين معا ثم مرجحهما إلى الخلف إلى أسفل قليلا ثم إلى الأمام إلى أعلى .

شكل رقم ١٧ :

مرجح الرجلين إلى الخلف مع الارتكاز على اليدين مع ثنى الذراعين قليلا .

شكل رقم ١٨ ، ١٩ :

اقفز إلى الأمام من فوق القضيبين إلى خارج جهاز المتوازيين إلى أن تنزل الرجلين المضمومتين مع ثنى الرجلين قليلا .



جهاز حصان القفز .. عبارة عن حصان القفز وسلم القفز الذى يساعد اللاعب على أداء القفزة الصحيحة ومواصفات كل منهما كما يلى :

●● حصان القفز :

١ ـ طول حصان القفز ١٦٠ سم .
٢ ـ ارتفاعه عن سطح الأرض ١٣٥ سم .
٣ ـ عرض الحصان (٤٠ سم ـ ٥٠ سم) .
٤ ـ يثبت الحصان من المنتصف بسلسلة حديدية تصل إلى الأرض وتكون مثبتة بالأرض حتى تمنع تحركه .

●● سلم القفز :

١ ـ طول سلم حصان القفز ١٢٠ سم .
٢ ـ عرض السلم ٦٠ سم .
٣ ـ ارتفاع السلم ٢٠ سم .

التمارين على الجهاز



القفز مع ثنى الذراعين

شكل رقم ١ :

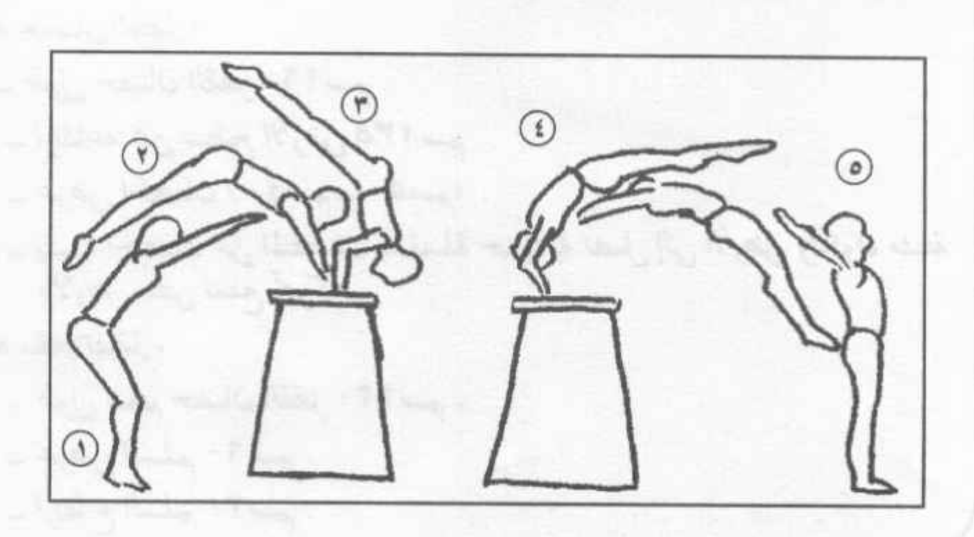
ضم الرجلين مع ثنى الركبتين قليلا ثم مد الذراعين للأمام .

شكل رقم ٢ ، رقم ٣ :

اقفز فوق الحصان باليدين مع رفع الجسم من فوق الأرض إلى أعلى ، واثن الذراعين .

شكل رقم ٤ ، ورقم ٥ :

لف الجسم إلى الوراء مع ثنى الجذع ثم ادفع باليدين الحصان إلى أن تصل بالقدمين إلى الأرض بحيث يكون الجسم مستقيما .





القفزة المتكورة

وفى هذه القفزة يتم تكور الجسم أى تقترب الركبتان من الجسم أثناء عملية القفز .

شكل رقم ١ ، رقم ٢ :

اقفز من فوق سلم القفز والرجلان مضمومتان .

شكل رقم ٣ :

وعلى الفور ارفع الجسم إلى أعلى بوضع اليدين فوق الحصان .

شكل رقم ٤ :

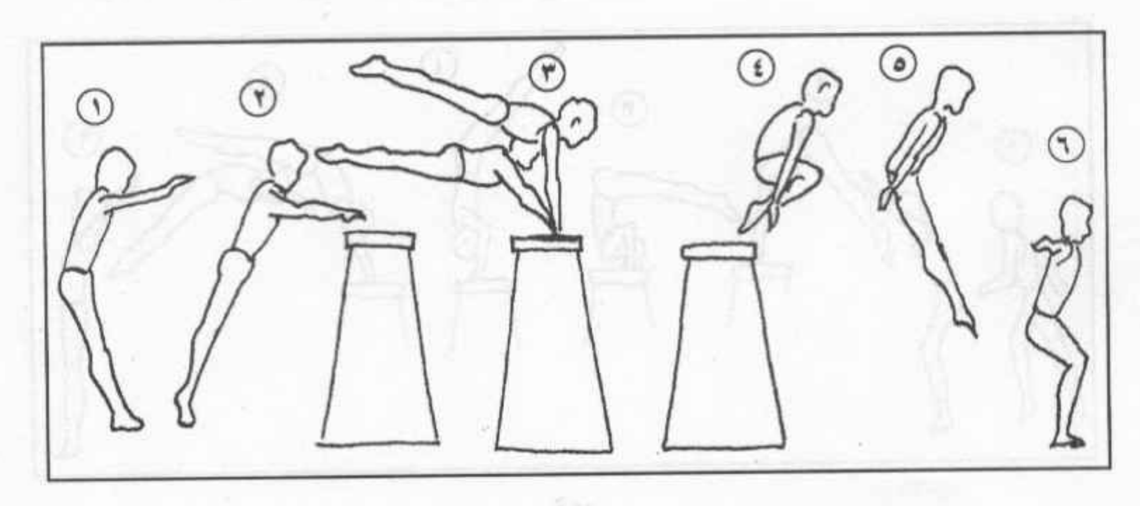
اثن الرجلين واجعل الركبتين للأمام ثم ارفع اليدين من فوق الحصان الخشب .

شكل رقم ٥ :

افرد الرجلين إلى الأمام .

شكل رقم ٦ :

انزل إلى الأرض بالقدمين مع ثنى الركبتين قليلا ومد الذراعين إلى الجانبين .





القفز مع ثني الرقبة

شكل رقم ١ ، ورقم ٢ :

يقترب اللاعب بالعدو من الحصان الخشب ثم يدفع الأرض بالقدمين معا (أو سلم القفز لكى يعطى قوة دفع أفضل أثناء التدريب) .

شكل رقم ٣ :

اقفز بالقدمين معا إلى أعلى مع وضع اليدين فوق الحصان الخشب .

شكل رقم ٤ :

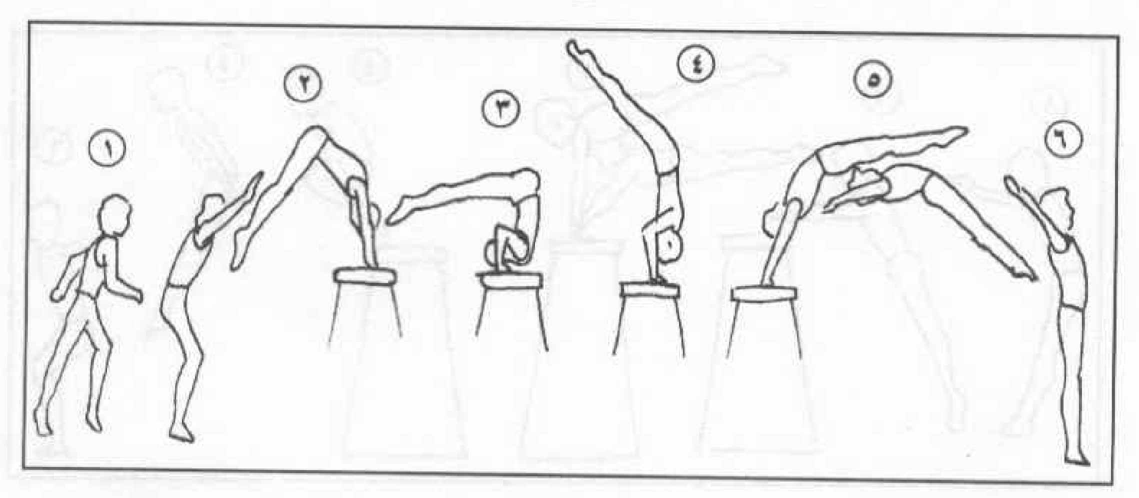
اثن الذراعين مع وضع الكتفين على الحصان الخشب واثن الرقبة إلى الداخل .

شكل رقم ٥ ، رقم ٦ :

افرد الذراعين قليلا مع رفع الرجلين إلى أعلى للوراء ثم لف الجذع إلى الخلف .

شكل رقم ٧ :

انزل بالقدمين على الأرض فى وضع الوقوف .





القفزة المنحنية

تعتبر هذه القفزة من أصعب حركات حصان القفز ؛ لأنها تتطلب من اللاعب امتلاك قوة الدفع بالذراعين والرجلين .

شكل رقم ١ ، رقم ٢ ، شكل رقم ٣ ، رقم ٤ :

تبدأ الحركة بالجرى حيث تدفع بالقدمين معا سلم القفز حيث يكون الجسم محلقا فى الهواء مع ملاحظة استقامة الجسم فى هذه الأثناء .

شكل رقم ٥ :

عند هبوط الجسم إلى أسفل ادفع نهاية حصان القفز باليدين .

شكل رقم ٦ :

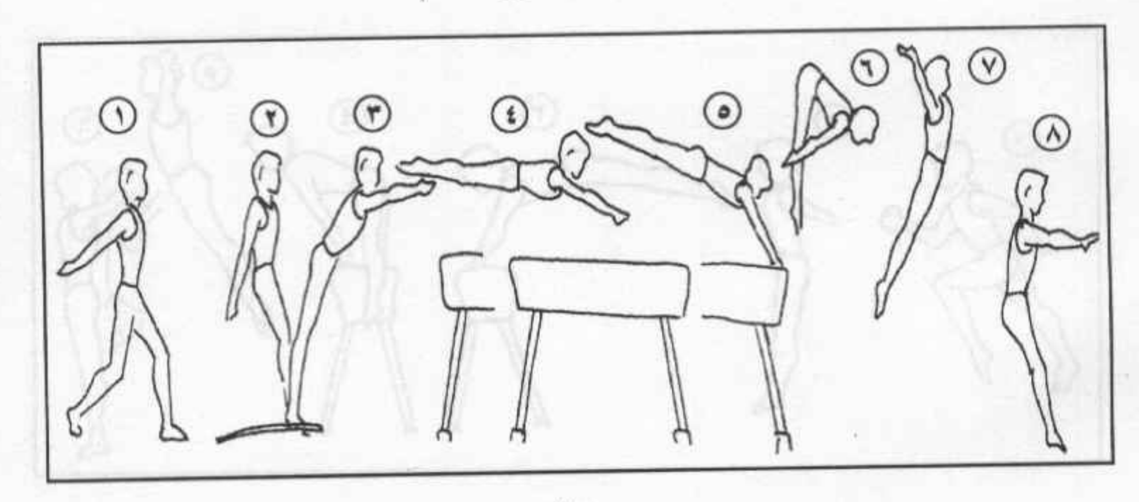
مدّ الرجلين إلى الأمام ثم اثن الجذع إلى أسفل .

شكل رقم ٧ :

ارفع الذراعين جانبيا إلى أعلى مع استقامة الجسم .

شكل رقم ٨ :

انزل بالقدمين على الأرض والذراعين إلى الأمام





قفزة الفرشحة

يتم أداء هذه الحركة بفتح الرجلين أثناء وجود جهاز حصان القفز بالعرض .

شكل رقم ١ ، رقم ٢ ، وشكل رقم ٣ :

اقترب إلى حصان القفز بالجرى ثم ادفع الأرض بالقدمين معا (أو سلم القفز أثناء البطولة الرسمية) ثم ضع اليدين فوق الحصان الخشب مع رفع الجسم إلى أعلى .

شكل رقم ٤ :

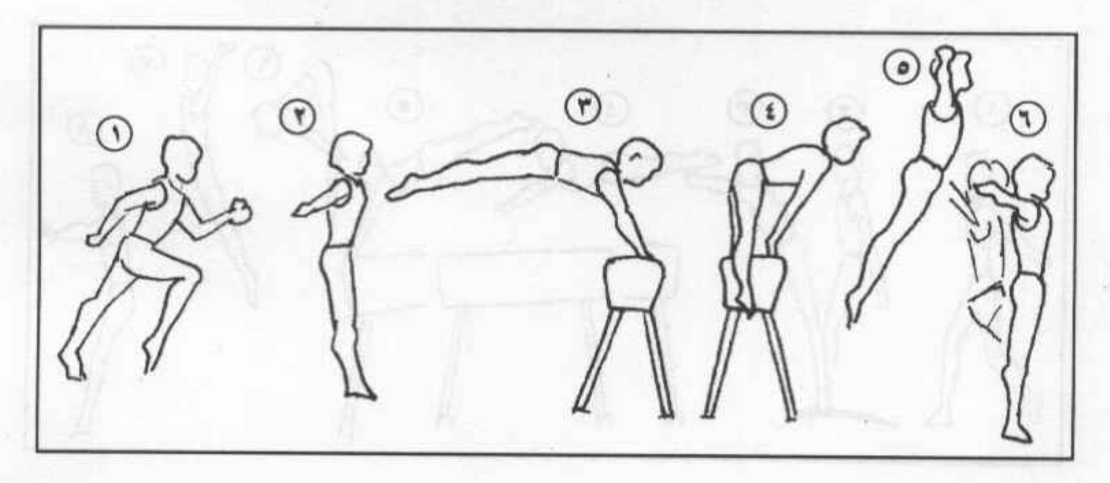
افتح الرجلين إلى جانبى جهاز حصان القفز حيث لاتلمس الرجلان حصان القفز .

شكل رقم ٥ :

اقفز من فوق حصان القفز إلى الأمام إلى أعلى مع ضم الرجلين واستقامة الجسم ومد الذراعين إلى كلا الجانبين .

شكل رقم ٦ :

انزل بالقدمين مضمومتين على الأرض .





جهاز الحلق .. ىتكون من حلقتين مصنوعتين من الخشب المقوى ومعلقتين بحزام مصنوع من الجلد السميك ، ومواصفات جهاز الحلق كما يلى :

١ ـ ارتفاع قائم الحلق عن الأرض (٥,٥٠م ± ١٠مم) .

٢ ـ المسافة بين الحلقتين (٥٠سم ± ٥مم) .

٣ ـ ارتفاع الحلقتين عن الأرض (٢,٥٥ م) .

٤ ـ قطر الحلقة من الداخل (١٨سم ± ١مم) .

٥ - سمك الحلقة (٢٨مم ± ٠,٥مم) .

ويتضمن الأداء على جهاز الحلق مهارات المرجحات الأمامية والخلفية والوقوف بحركات الارتكاز للاحتفاظ بالثبات ، وفيما يلى الحركات التعليمية ليسهل عليك التعلم والممارسة على جهاز الحلق الذى يختلف عن أجهزة الجمباز الأخرى بأنه متحرك غير مثبت وهذا يتطلب من اللاعب أثناء أداء الحركات فوقه ضرورة الجمع بين التوازن فى الهواء والسرعة فى الدوران إلى الأمام وإلى الخلف .

شكل رقم ١ :

امسك بالحلقتين وتكون القدمان مضمومتين معا .

شكل رقم ٢ ، رقم ٣ :

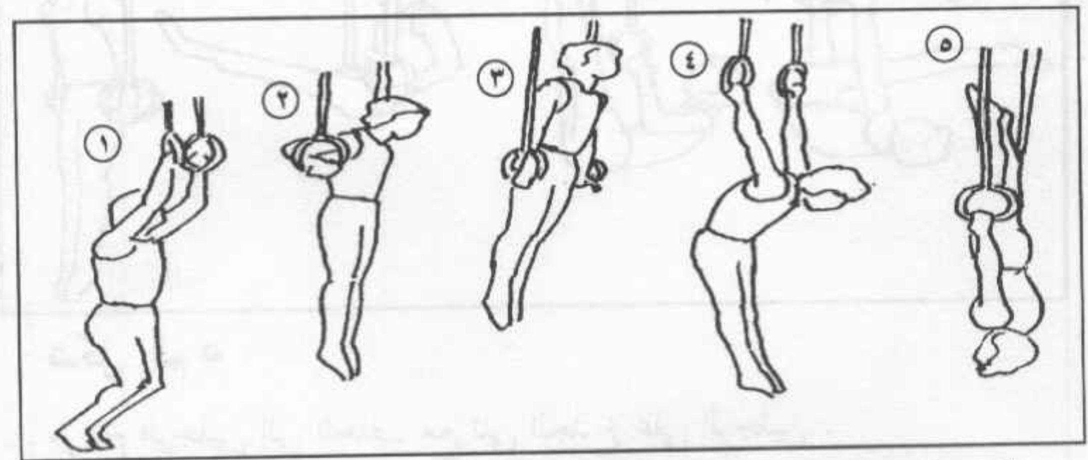
ارفع جسمك إلى أعلى حتى وضع الارتكاز وينبغى الاحتفاظ بالذراعين ملاصقتين للجذع وذلك بمساعدة الزميل أو المدرب أثناء البطولة ، وكما ينبغى على اللاعب فى هذا الوضع فرد الذراعين .

شكل رقم ٤ :

اخفض الجسم ببطء إلى أسفل حتى تصل لوضع التعلق .

شكل رقم ٥ :

أدر الرجلين إلى الوراء وارفع الجسم إلى أعلى لوضع التعلق الخلفى المقلوب كما هو موضح بشكل رقم (٥) .



شكل رقم ١ :

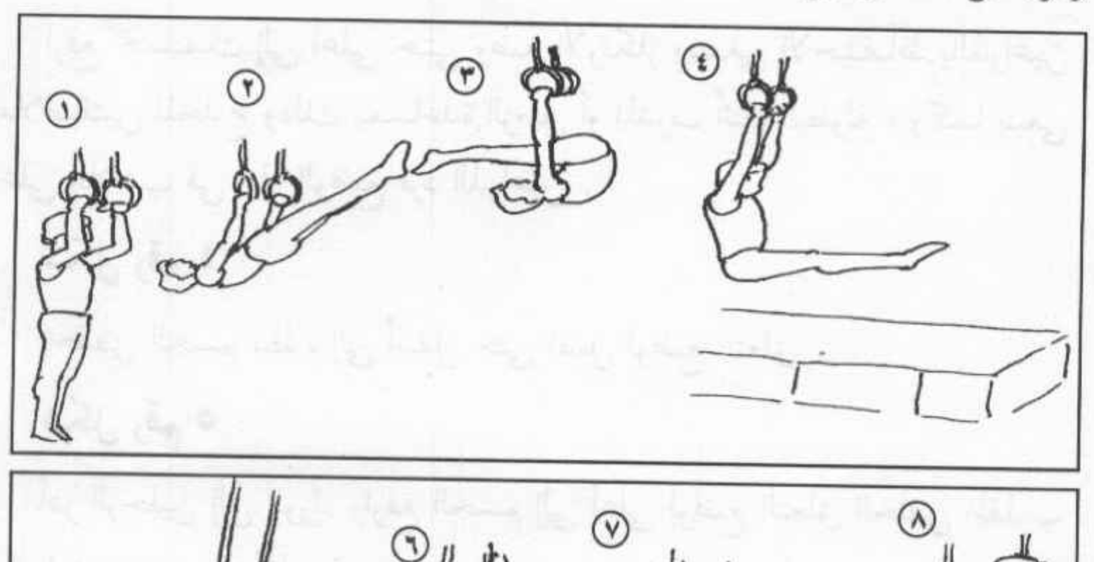
أمسك الحلقتين باليدين من وضع الوقوف .

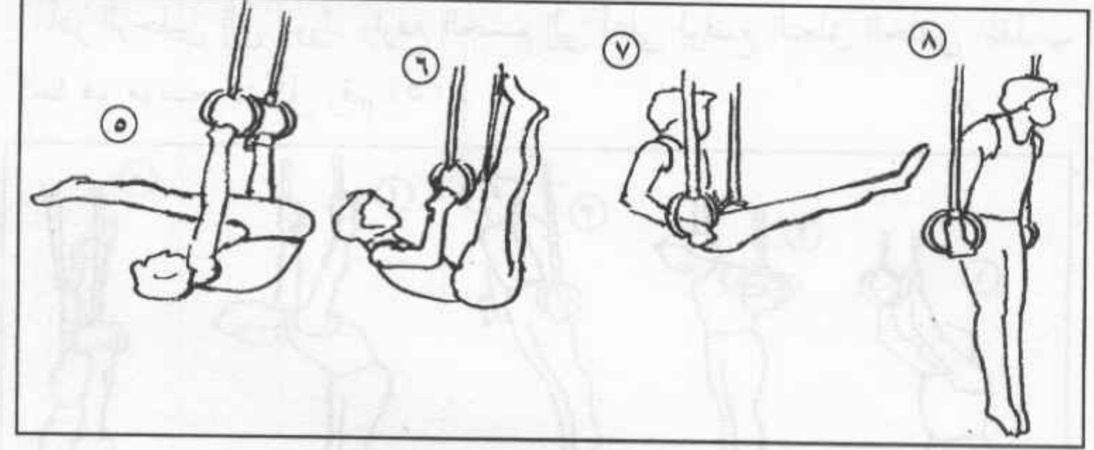
شكل رقم ٢ ، رقم ٣ :

ارفع الرجلين إلى أعلى ، ثم أدر الرجلين إلى الخلف مع ثنى الجذع عليهما .

شكل رقم ٤ :

لف الرجلين إلى أسفل للوصول إلى وضع التعلق والقدمين إلى الأمام والرجلين مضمومتين .





شكل رقم ٥ :

مرجح الرجلين إلى الخلف مع ثنى الجذع على الرجلين .

شكل رقم ٦ ، ورقم ٧ :

أدر الرجلين قليلا إلى الأمام إلى أعلى مع ثنى الذراعين قليلا للصعود بالجسم إلى أعلى فى وضع التعلق والرجلين مضمومتين إلى الأمام .

شكل رقم ٨ :

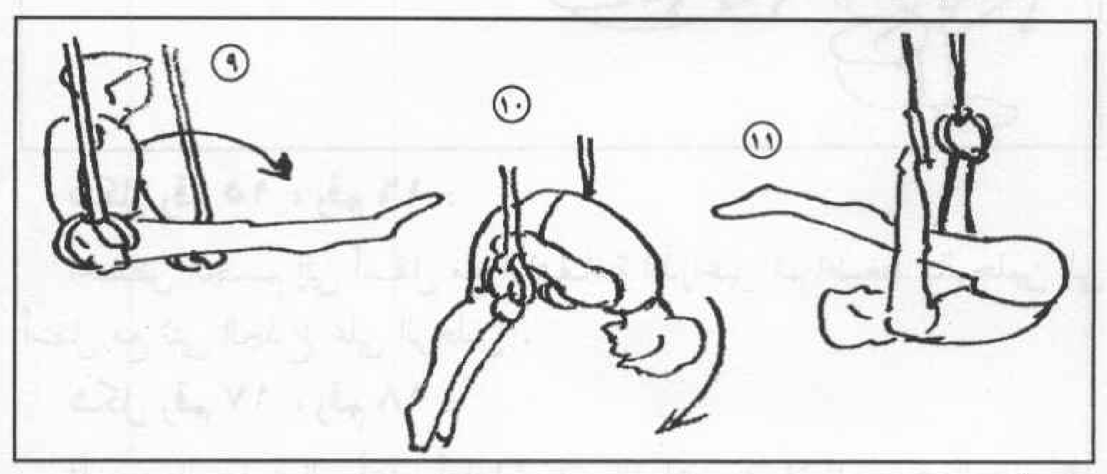
اخفض الرجلين ببطء إلى أسفل .

شكل رقم ٩ :

ارفع القدمين مضمومتين إلى الأمام حتى الوصول لوضع الارتكاز .

شكل رقم ١٠ ، رقم ١١ :

مرجح الجسم إلى أسفل إلى الوراء بقوة مع دوران الذراعين والاحتفاظ فى (شكل رقم ١١) باستقامة الذراعين .

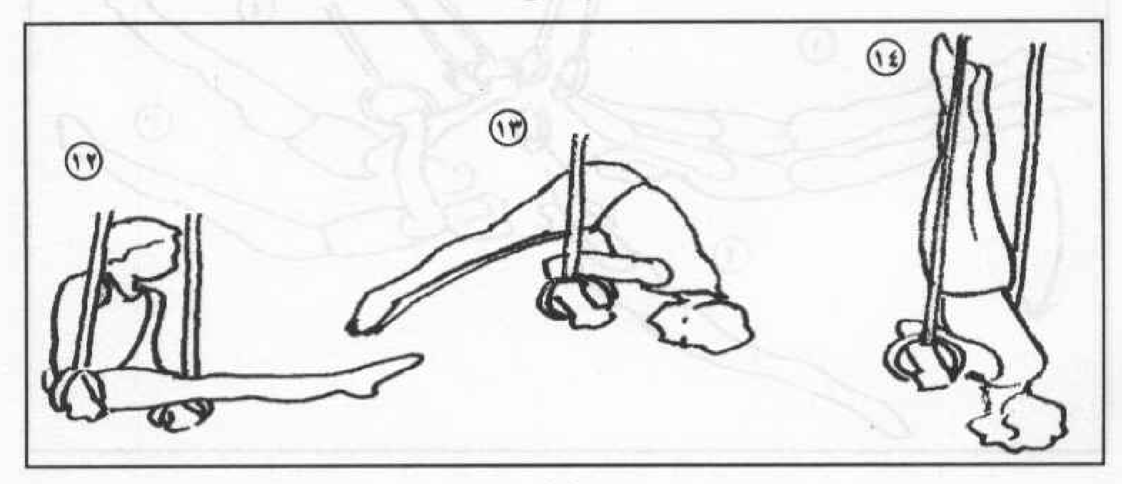


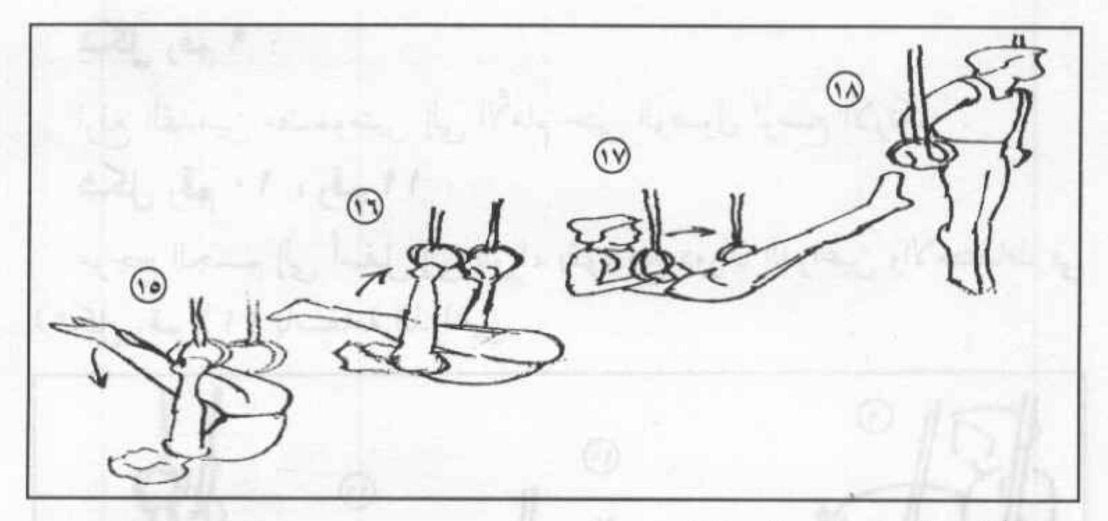
شكل رقم ١٢ :

تأرجح بالرجلين إلى الأمام ثم ارفع الجسم إلى أعلى مع الاحتفاظ باستقامة الذراعين أثناء الارتكاز فى وضع التعلق .

شكل رقم ١٣ ، رقم ١٤ :

هز الجسم إلى أسفل للوراء مع ثنى الذراعين والاحتفاظ بالجسم فى مستوى الحلقتين أثناء المرجحة إلى أسفل ، ثم ارفع الرجلين المضمومتين إلى أعلى .





شكل رقم ١٥ ، رقم ١٦ :

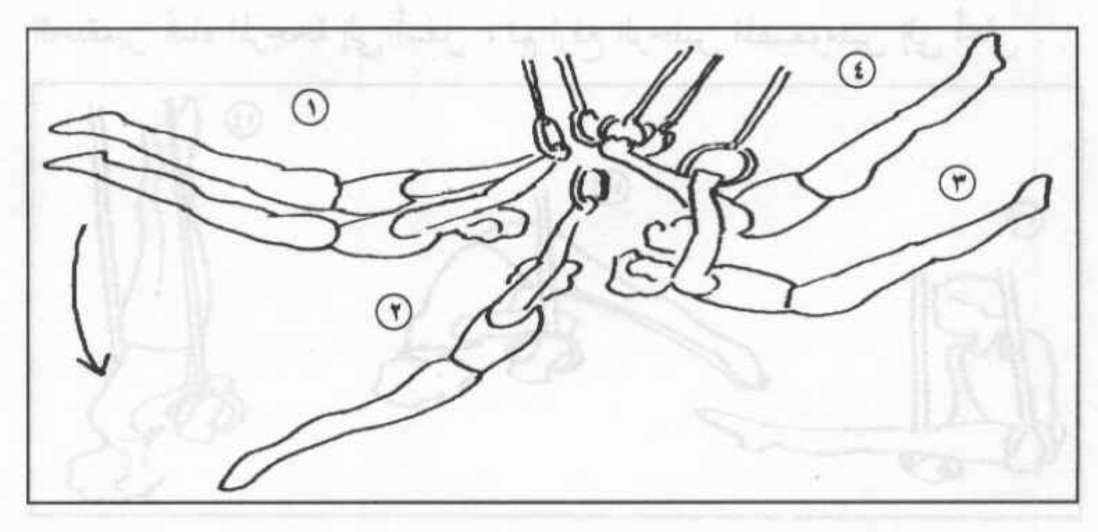
اخفض الجسم إلى أسفل مع استقامة الذراعين ثم اضغط بالرجلين إلى أسفل مع ثنى الجذع على الرجلين .

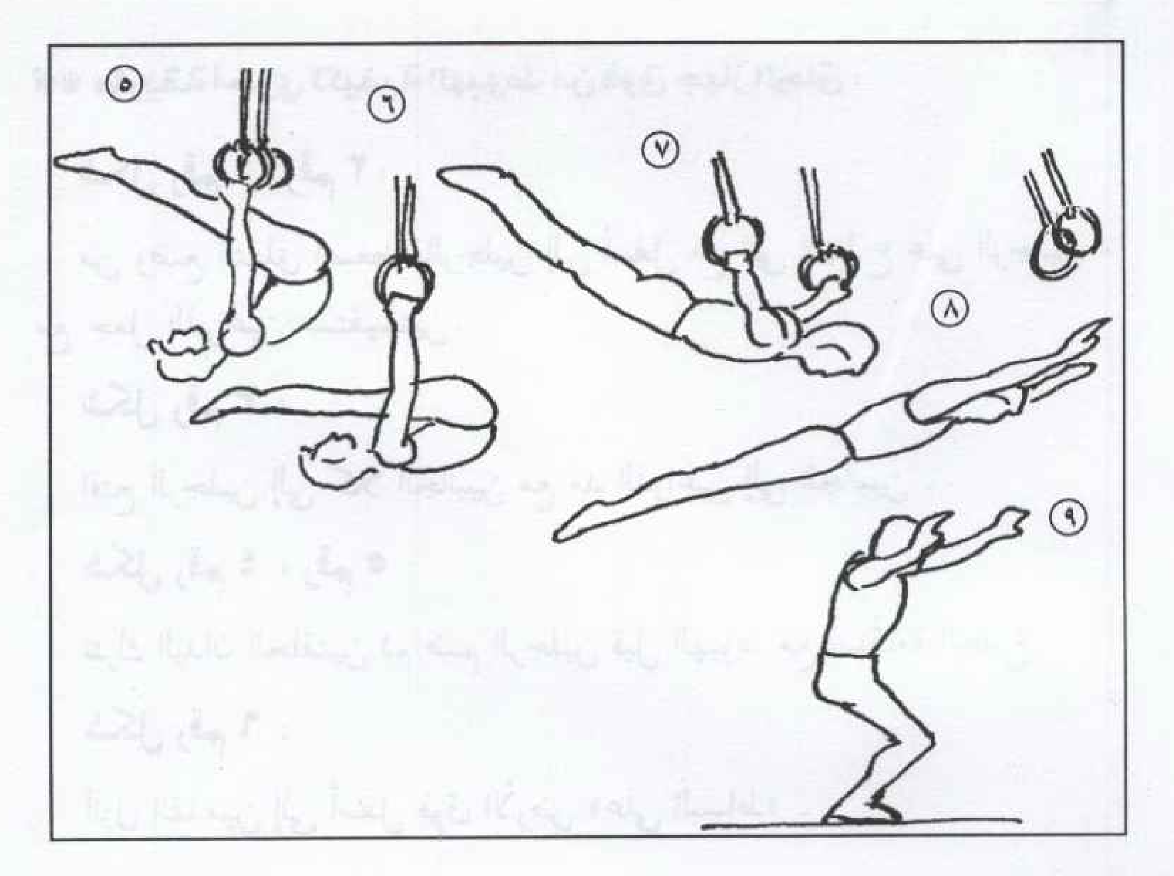
شكل رقم ١٧ ، رقم ١٨ :

تأرجح بالرجلين إلى أعلى أماما ثم اثن الذراعين قليلاً للصعود بالجسم إلى أعلى ثم اخفض الرجلين ببطء إلى أسفل مع استقامة الذراعين وارفع الجسم كما بالشكل رقم (١٨) .

.شكل رقم ١ ، رقم ٢ ، شكل رقم ٣ ، رقم ٤ :

من وضع التعلق ، تأرجح بجسمك أماما إلى أعلى باستخدام أقصى مدى للمرجحة .





شكل رقم ٥ ، رقم ٦ :

اخفض الرجلين إلى أسفل مع استقامة الذراعين ثم اضغط بالرجلين إلى أسفل مع ثنى الجذع على الرجلين .

شكل رقم ٧ :

تأرجح بالجسم إلى الوراء مع استقامة الجسم ومد الذراعين إلى الجانبين مع استقامة الذراعين .

شكل رقم ٨ ، رقم ٩ :

تترك اليدان الحلقتين حتى يصبح الجسم فى وضع يسمح له بالهبوط بالقدمين فوق الأرض «البساط» ويمكن للمدرب أو الزميل أن يساعدك أثناء الهبوط حتى تكون الحركة صحيحة

**** طريقة أخري لكيفية الهبوط من فوق جهاز الحلق :**

شكل رقم ١ ، رقم ٢ :

من وضع التعلق اضغط بالرجلين إلى أسفل مع ثنى الجذع على الرجلين ، مع جعل الذراعين مستقيمتين.

شكل رقم ٣ :

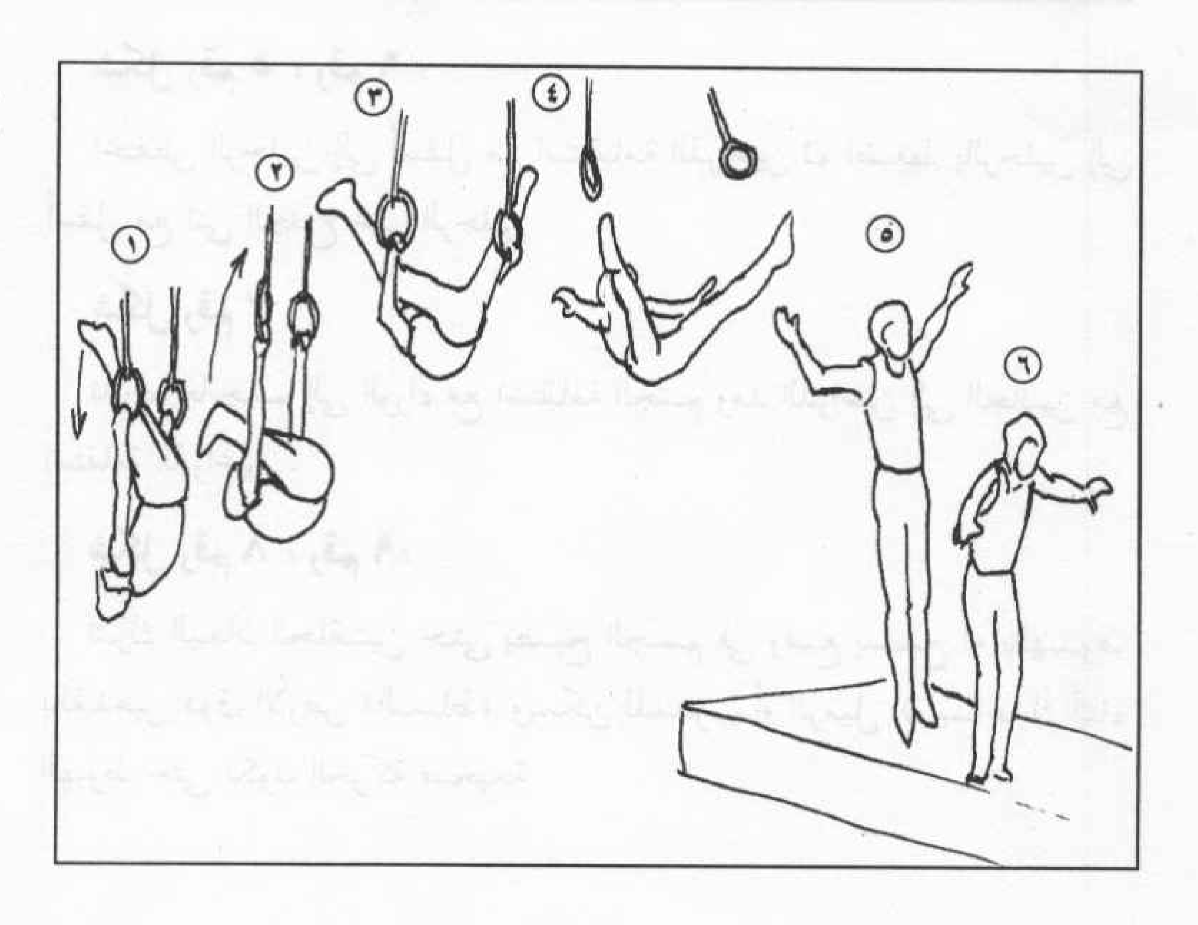
افتح الرجلين إلى كلا الجانبين مع مد الذراعين إلى الجانبين .

شكل رقم ٤ ، رقم ٥ :

تترك اليدان الحلقتين ثم ضم الرجلين قبل الهبوط مع استقامة الجذع .

شكل رقم ٦ :

أنزل القدمين إلى أسفل فوق الأرض «على البساط» .



شكل رقم ١ ، رقم ٢ :

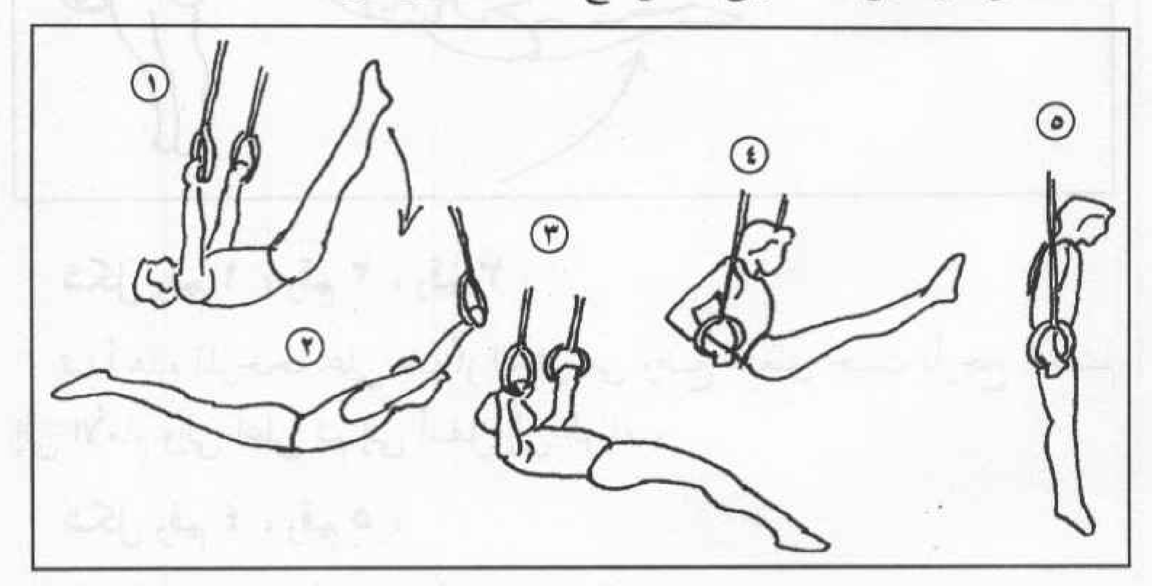
من وضع التعلق مرجح جسمك إلى الأمام بحيث تكون الرجلان إلى أعلى إلى أقصى مدى لها ، ثم مرجح الرجلين إلى أسفل للوراء .

شكل رقم ٣ ، رقم ٤ :

تأرجح بالرجلين إلى الأمام ثم ارفع الجسم إلى أعلى .

شكل رقم ٥ :

اخفض الرجلين ببطء إلى أسفل مع استقامة الذراعين .



شكل رقم ١ :

تأرجح على الحلق من وضع التعلق بالضغط بالرجلين إلى أسفل واثن الجذع على الرجلين .

شكل رقم ٢ :

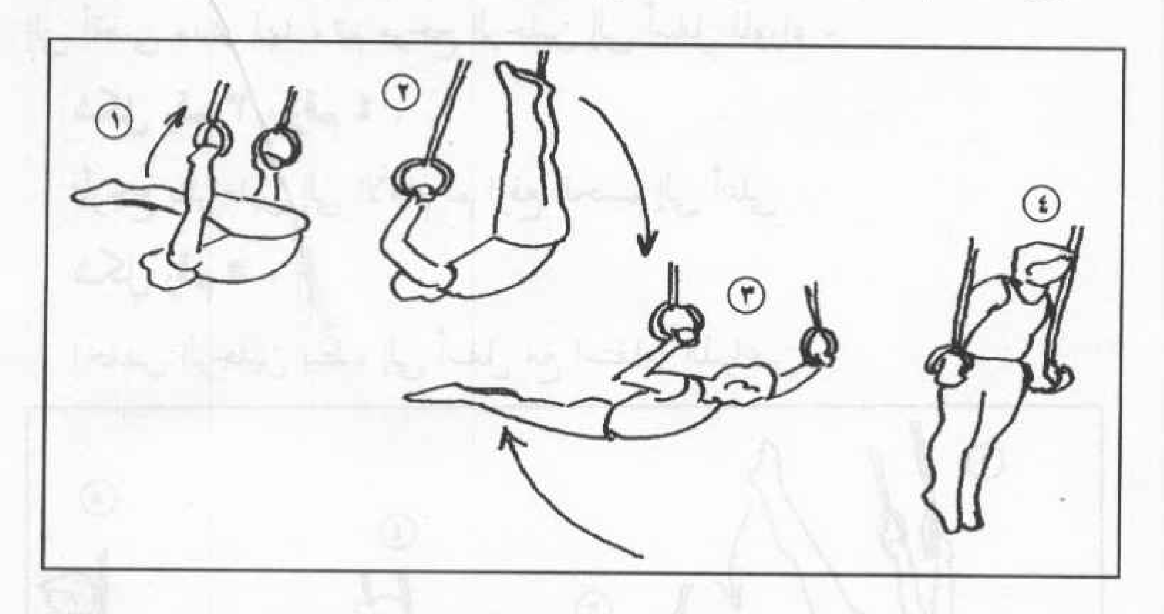
ارفع الرجلين إلى أعلى إلى الأمام مع ثنى الذراعين .

شكل رقم ٣ :

مرجح الجسم إلى أسفل وللأمام ثم اجعل الرجلين مستقيمتين إلى الوراء .

شكل رقم ٤ :

ارفع الجسم بالذراعين إلى أعلى مع انخفاض الرجلين إلى أسفل .



شكل رقم ١ ، رقم ٢ ، رقم ٣ :

تبدأ هذه المرجحة على جهاز الحلق من وضع التعلق حيث تأرجح الجسم إلى الأمام وإلى أعلى ثم إلى أسفل إلى الوراء ،

شكل رقم ٤ ، رقم ٥ :

ارفع الرجلين إلى أعلى ثم أنزلهما إلى أسفل .

شكل رقم ٦ :

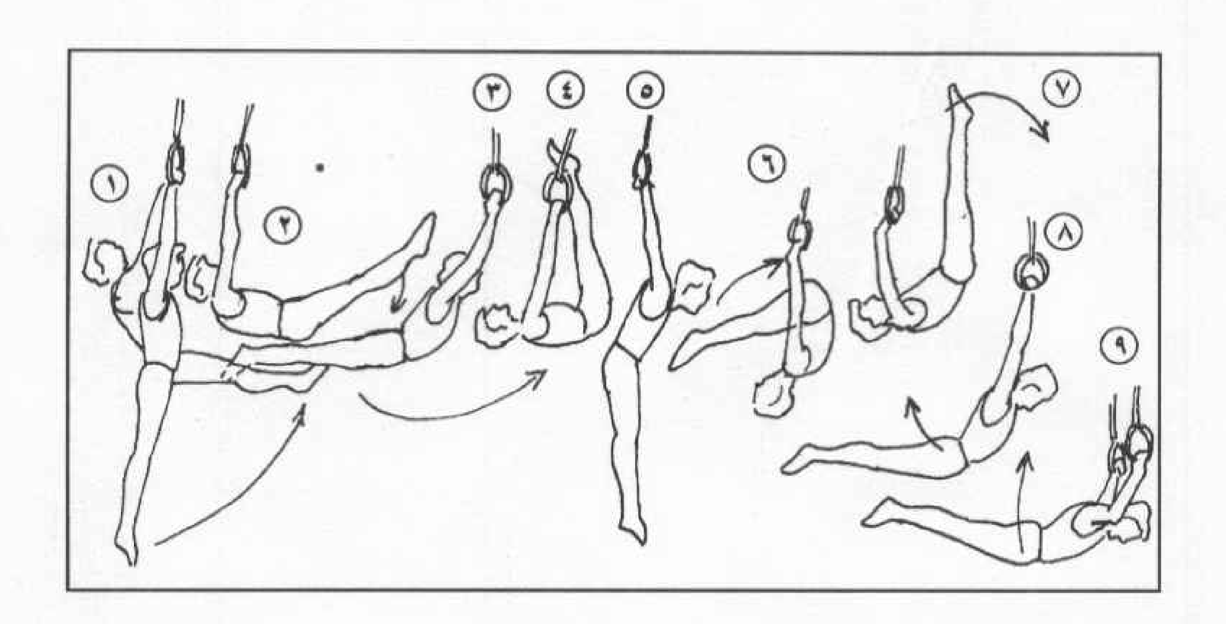
ارفع الرجلين إلى أعلى ثم اثنهما للخلف مع استقامة الذراعين .

الشكل رقم ٧ ، رقم ٨ :

هز الرجلين إلى أعلى ثم إلى أسفل إلى الوراء .

شكل رقم ٩ :

ارفع الجسم إلى أعلى مع ثنى الذراعين قليلا ثم استعد لكى تترك الحلقتين وتهبط على الأرض «البساط» .







مواصفات جهاز العقلة ..

١ - ارتفاع العقلة عن سطح الأرض (٢٥٥ سم) .

٢ ـ طول عارضة العقلة الأفقية المصنوعة من الصلب (٢٤٠ سم ± ٢مم) .

٣ ـ قطر عارضة العقلة ,٢٨مم ± ١ ,٠ مم

٤ ـ المسافة بين شدادات العقلة من الأمام (٥٥٠ سم ± ٢٠مم) .

٥ ـ المسافة بين شدادات العقلة من الجانب (٤٠٠ سم ± ١٥مم ، وتتألف حركات مهارات المرجحة بتنفيذها بدون توقف بالدورانات مع لف الجسم فى محور وأداء القفزات فى الهواء ، ثم إعادة مسك جهاز العقلة (العارضة الأفقية) .



مسكات اليدين لجهاز العقلة

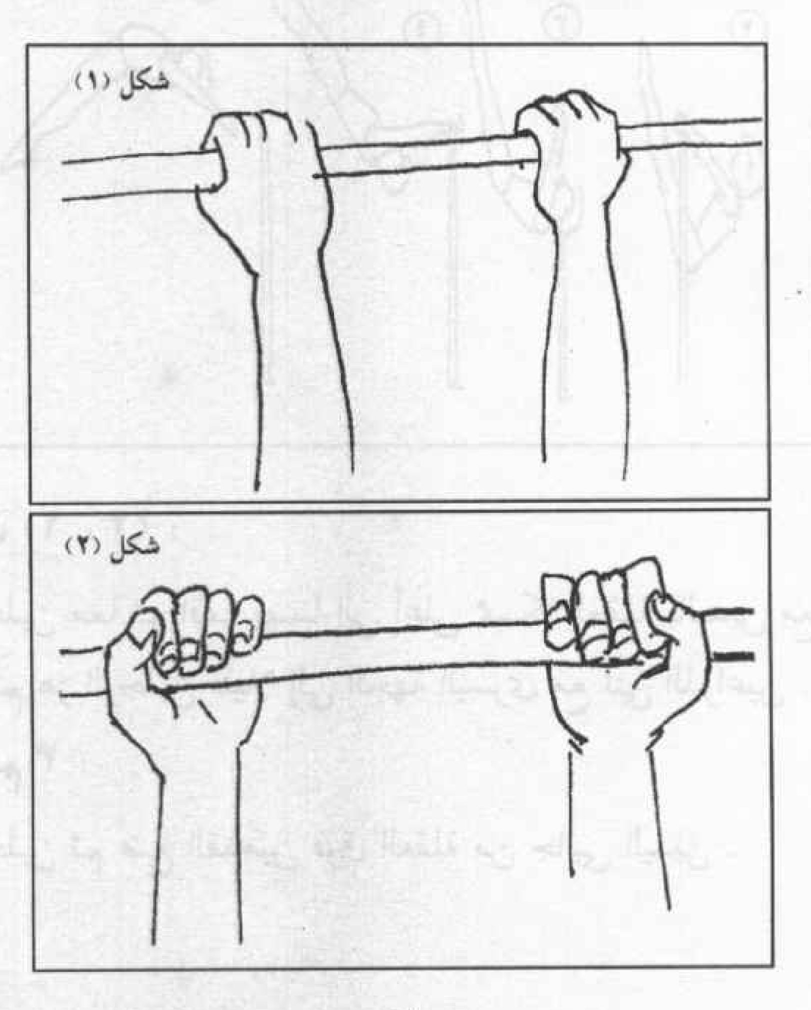
سوف نتعرف على طريقتين لمسك جهاز العقلة «القضيب» والتى تعتبر الأكثر انتشاراً بالنسبة للمبتدئين فى رياضة الجمباز ، وإليك فيما يلى هاتان المسكتان :

أولا : المسكة العكسية :« شكل رقم ١»

تستخدم هذه المسكة فى التأرجح إلى الخلف من أسفل القضيب .

ثانيا : المسكة الأمامية : «شكل رقم ٢»

وهذه الطريقة الثانية تستخدم فى التأرجح إلى الأمام تحت القضيب .



الشكلان (١ ، ٢) :

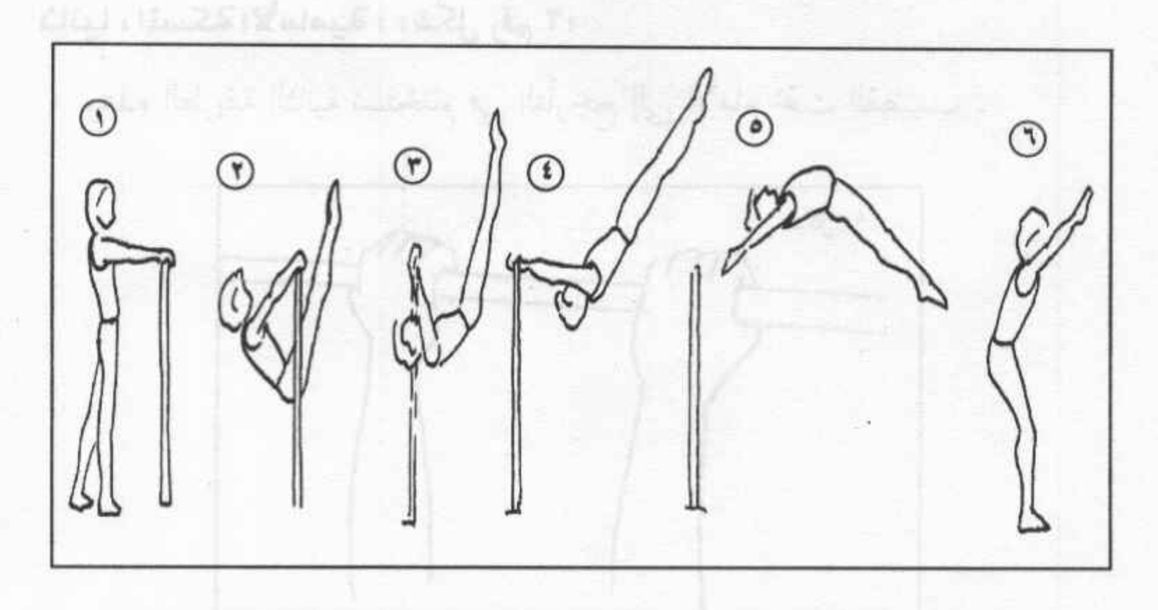
أمسك العقلة باليدين ثم اقفز بالرجلين إلى أعلى إلى الأمام من تحت العقلة.

الشكلان (٣ ، ٤) :

استكمل الحركة السابقة بالتأرجح من تحت العقلة بالرجلين إلى أعلى إلى أقصى مدى لها مع استقامة الجذع .

الشكلان (٥ ، ٦) :

اترك العقلة ثم انزل بالقدمين على البساط .



الشكلان (١ ، ٢) :

ضم الرجلين معا ثم اقفز بهما إلى أعلى ممسكا العقلة باليدين مع استقامة الذراعين ، ثم هز الرجلين قليلا إلى الجهة اليسرى مع ثنى الذراعين .

شكل رقم ٣ :

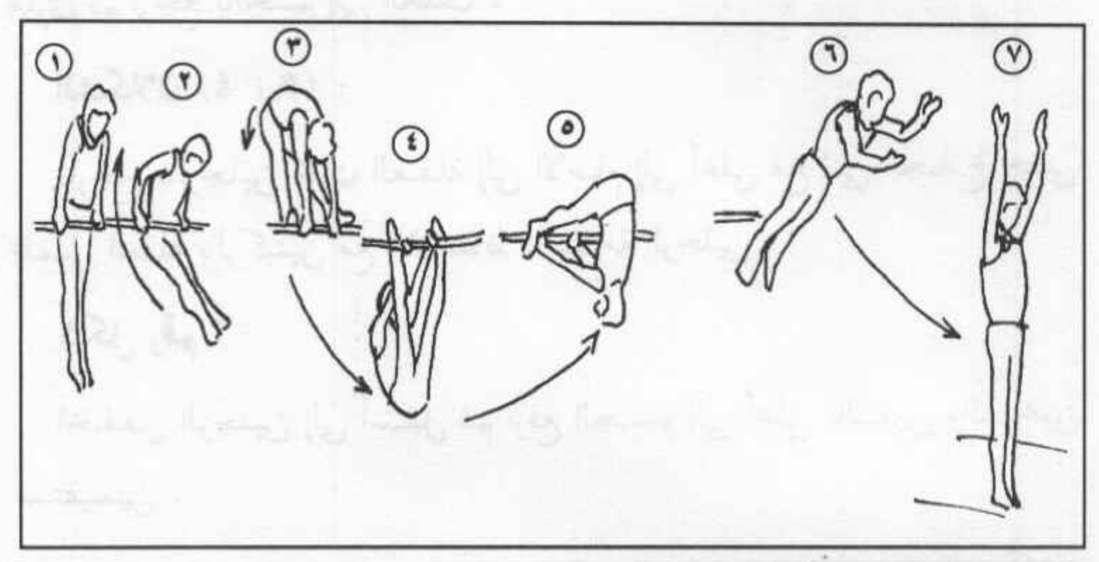
افتح الرجلين ثم ضع القدمين فوق العقلة من جانبى اليدين .

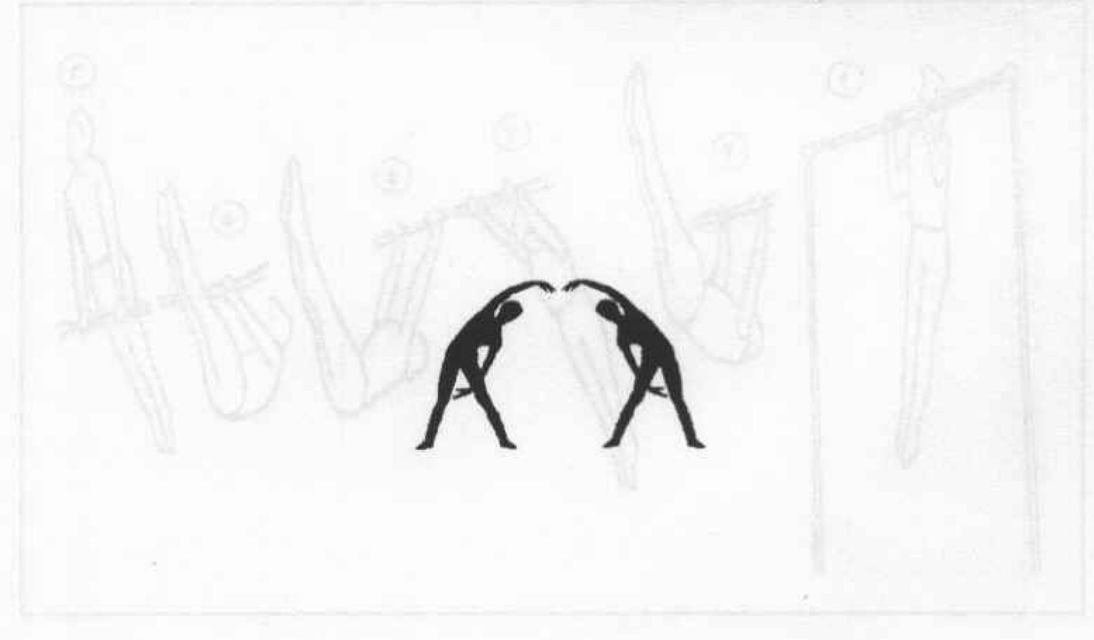
الشكلان (٤ ، ٥) :

تأرجح بالجسم إلى الخلف إلى أسفل ثم إلى أعلى مع الاحتفاظ بفتحة الرجلين أثناء التأرجح على العقلة .

الشكلان (٦ ، ٧) :

حرّر اليدين والرجلين لتهبط على الأرض «فوق البساط» مع استقامة الجذع أثناء النزول بالرجلين .





شكل رقم ١ :

اقفز إلى أعلى والرجلين مضمومتين معًا مع رفع الجسم باليدين الممسكتين للعقلة مع ملاحظة ثنى الذراعين .

الشكلان (٢ ، ٣) :

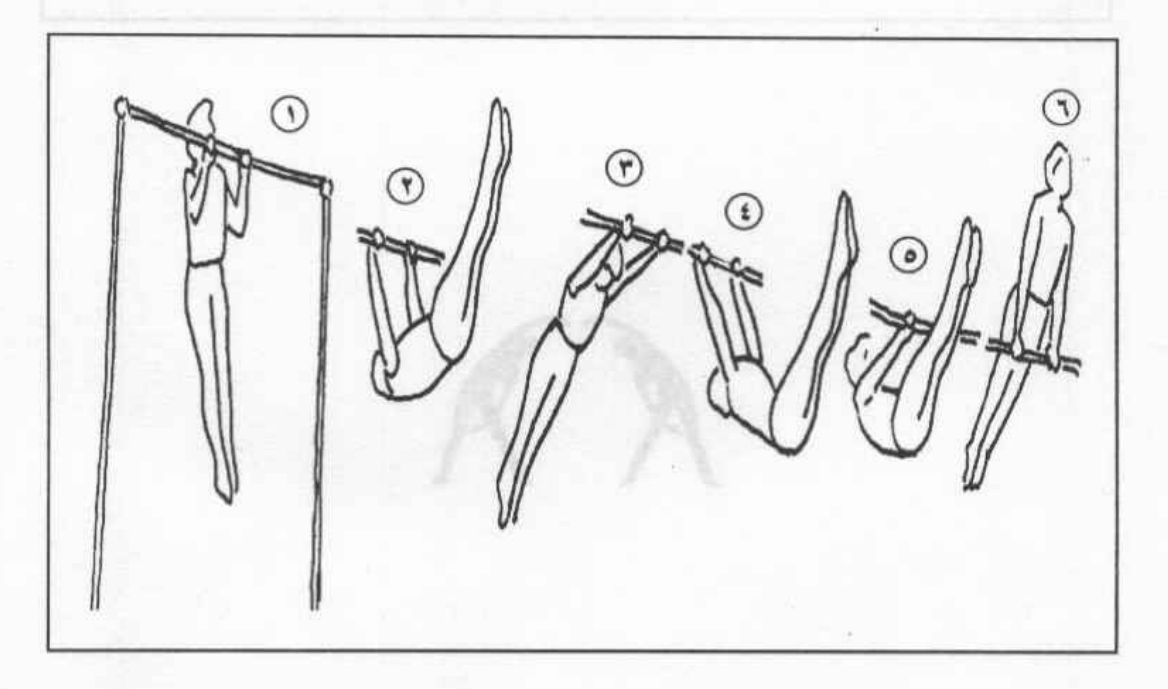
افرد الذراعين وهز الرجلين والجسم معًا إلى الأمام تحت العقلة إلى أقصى مدى ثم ارجع بالجسم إلى الخلف .

الشكلان (٤ ، ٥) :

تأرجح بالرجلين تحت العقلة إلى الأمام إلى أعلى مع ثنى الجذع حتى تلمس العقلة بالركبتين مع الاحتفاظ باستقامة الرجلين .

شكل رقم ٦ :

اخفض الرجلين إلى أسفل ثم ارفع الجسم إلى أعلى باليدين والذراعين مستقيمين .



الشكلان (١ ، ٢) :

اقفز إلى أعلى ممسكا العقلة بكلتا اليدين .

شكل رقم ٣ :

اثن الذراعين مع رفع القدمين قليلا إلى الأمام .

الشكلان (٤ ، ٥) :

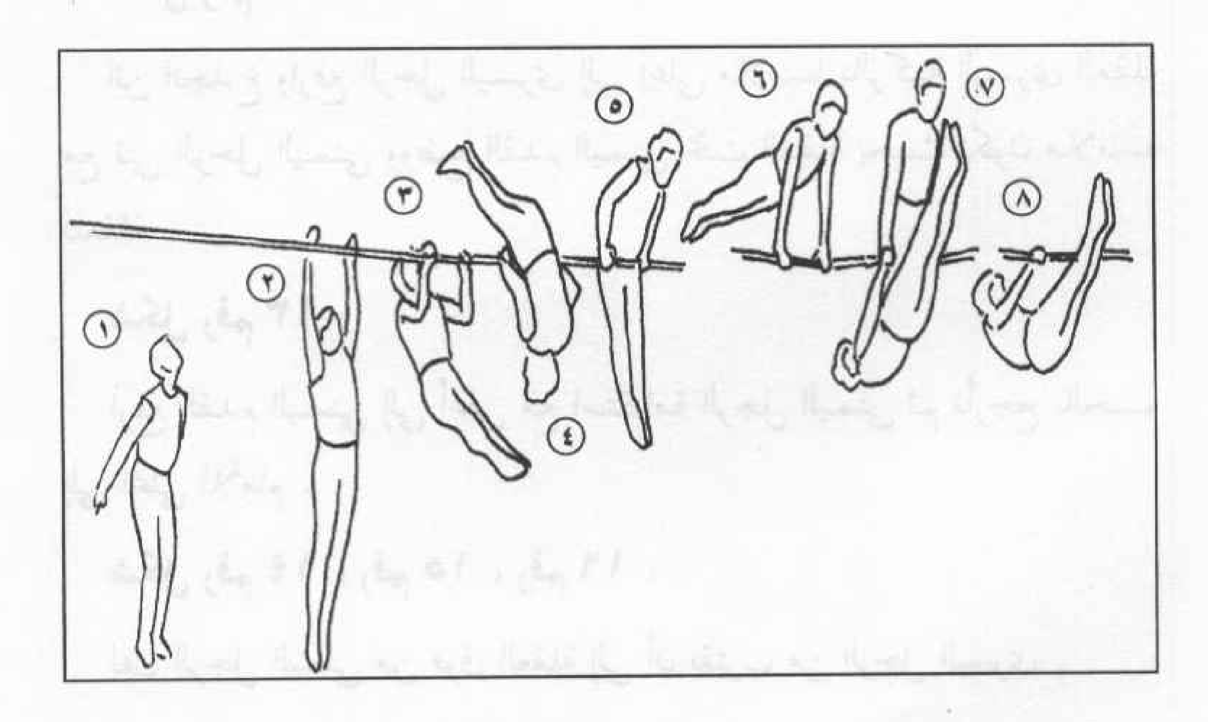
تأرجح بالرجلين للأمام إلى أعلى حتى ترتفع وتصبح فوق الرأس ثم اثن جذعك إلى الناحية الخلفية ثم إلى أسفل .

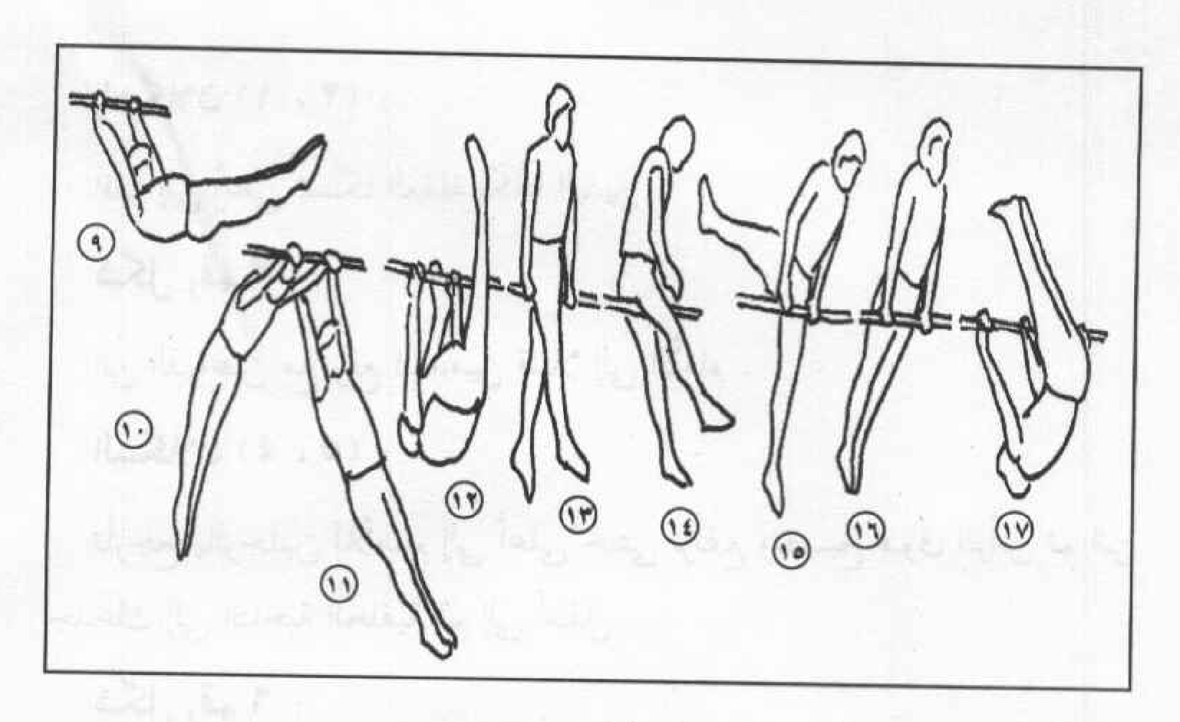
شكل رقم ٦ :

ارفع الرجلين إلى الخلف وليكن الجسم مستقيما مرتكزا فوق الذراعين .

الشكلان (٧ ، ٨) :

تأرجح بالرجلين إلى أسفل ثم إلى الأمام إلى أعلى مع ثنى الجذع .





شكل رقم ٩ ، رقم ١٠ ، رقم ١١ :

افرد الجسم إلى الأمام بمد الرجلين إلى أقصى مدى ثم تأرجح بالجسم إلى الخلف ثم إلى الأمام من أسفل العقلة .

شكل رقم ١٢ :

اثن الجذع وارفع الرجل اليسرى إلى أعلى ملامسا بالركبة اليسرى العقلة مع ثنى الرجل اليمنى ووضع القدم اليمنى تحت العقلة بحيث تكون ملامسة للعقلة .

شكل رقم ١٣ :

ارفع القدم اليمنى إلى أعلى مع استقامة الرجل اليمنى ثم تأرجح بالجسم إلى أعلى للأمام .

شكل رقم ١٤ ، رقم ١٥ ، رقم ١٦ :

لف الرجل اليمنى من فوق العقلة إلى أن تقترب من الرجل اليسرى .

شكل رقم ١٧ :

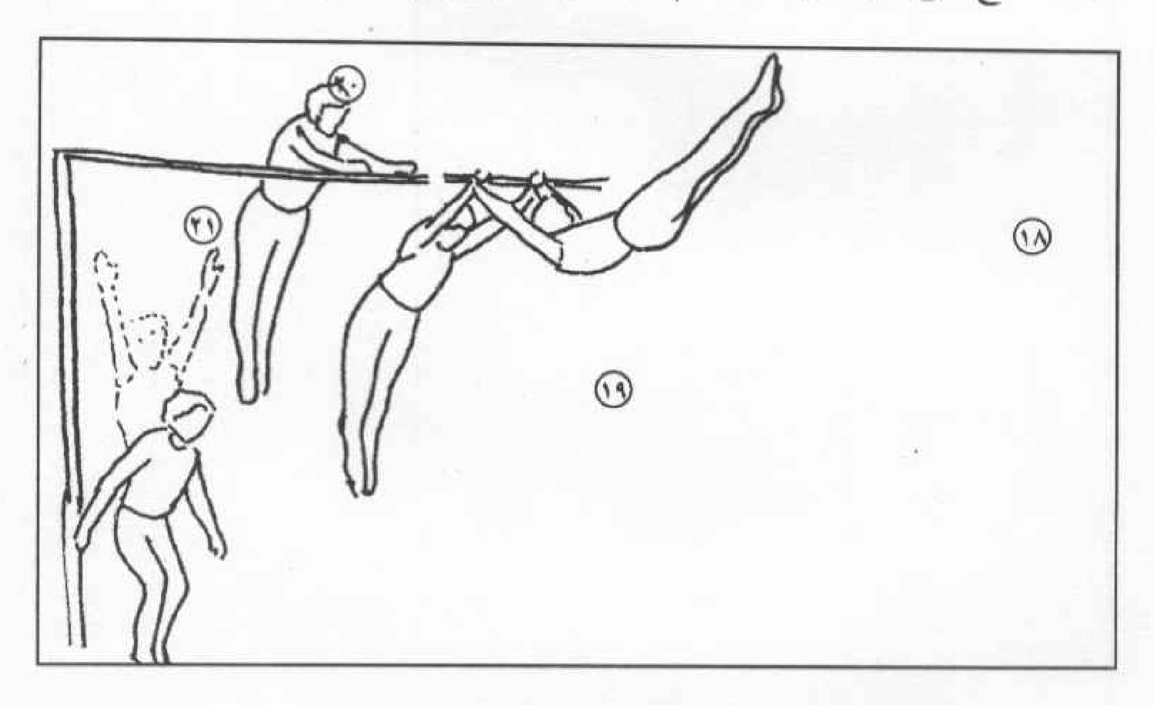
تأرجح بالرجلين إلى الأمام إلى أعلى من أسفل العقلة مع ثنى الجذع .

شكل رقم ١٨ ، رقم ١٩ :

مد الرجلين إلى الأمام إلى أقصى مدى لها ثم ارجعها إلى الخلف .

شكل رقم ٢٠ ، رقم ٢١ :

ارفع الجسم قليلا إلى أعلى ثم حرّر اليدين من العقلة وانزل بالقدمين على البساط مع ثنى الرجلين قليلا ثم افرد الرجلين وارفع اليدين عاليا .







جهاز حصان الحلق .. جهاز حصان الحلق يشبه شكل حصان القفز إلا أنه يزيد على حصان القفز بحلقتين مثبتتين فوق ظهره ومواصفات جهاز حصان الحلق كما يلى

١ ـ ارتفاع الحصان عن سطح الأرض بدون حلقتين (١١٠ سم ± ٣مم) .

٢ ـ ارتفاع حصان الحلق بالحلقتين عن سطح الأرض (١٢٢ سم ± ٥مم) .

٣ ـ طول ظهر الحصان (١٦٠ سم) .

٤ – المسافة بين الحلقتين (٤١ سم ـ ٤٤ سم) .

٥ – سمك الحلقة عند الجزء العلوى (٣٤مم) .

أوضاع الاستناد علي حصان الحلق

وضع الاستناد الأمامى :

وفى هذا الوضع يقف اللاعب مستندا باليدين فوق الحلقتين والرجلين ملامسة لجهاز حصان الحلق (شكل رقم ١) .

وضع الفرشحة الأمامية :

يستند اللاعب على الذراعين بحيث تكون إحدى الرجلين إلى الأمام «أى أمام حصان الحلق» والرجل الأخرى من وراء حصان الحلق كما بشكل (رقم ٢) .


شكل (٢)


شكل (١)

الاستناد الخلفى :

وفى هذه الحركة يستند اللاعب بالجزء الخلفى للرجلين على جهاز الحلق كما يتضح لنا فى شكل رقم(٣) .





الاستناد فى وضع الفرشحة :

يفتح اللاعب الرجلين بحيث تكون إحداهما بين الحلقتين وتكون مستندا على الذراعين .



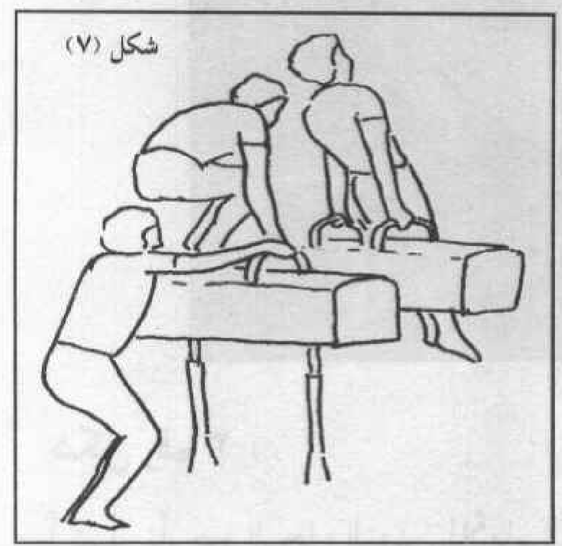


خدعة الفرشحة :

وفى هـذه الحـركـة يتـظاهر الـلاعب بأنه سـوف يقـوم بفـتـح الرجل اليـمنى إلى الأمام ملامسا حصان الحلق ولكـنه لا يكمل هـذه الحـركة كما (بشـكل رقم ٥) .

قفز مع الاستناد الأمامي :

قف أمام جهاز الحلق مع ثنى الرجلين قليلا ، ثم أمسـك الحلقتين باليدين والذراعـين مسـتقيمين ، ثم اقفز بالقدمين إلى أعلى للأمام ملامسـا بالرجلين جـهاز حصــان الحلق بحيث تكون الرجلان على اسـتـقـامتيـهمــا (كـما بالشكل رقم ٦) .


شكل (٧)

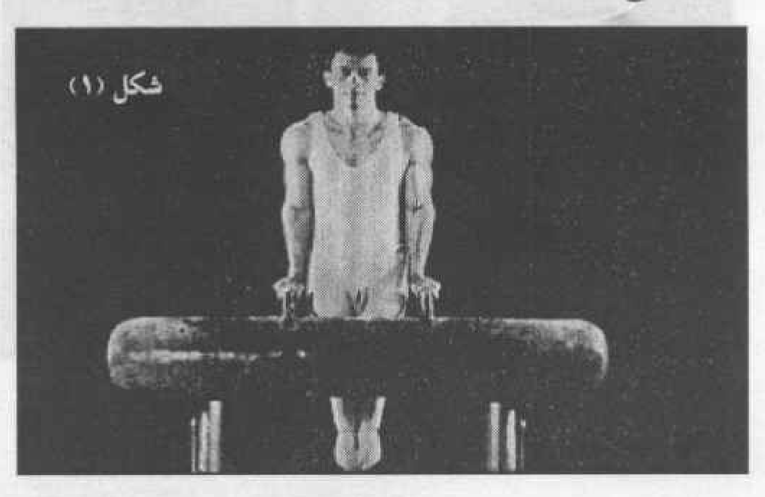
القـفـز بالقـرفـصـة فوق حـصـان الحلق مع الاستناد الخلفي :

اقــفــز إلى أعلى للأمــام ثم اثن الركبتين فى وضع جلوس القرفصاء بحيث تكون الركبتان بين الذراعين ، ثم مد القدمين إلى أسفل مع استقامة الرجلين (كما فى شكل رقم ٧)

أدر الرجل نصف لفة للأمام :

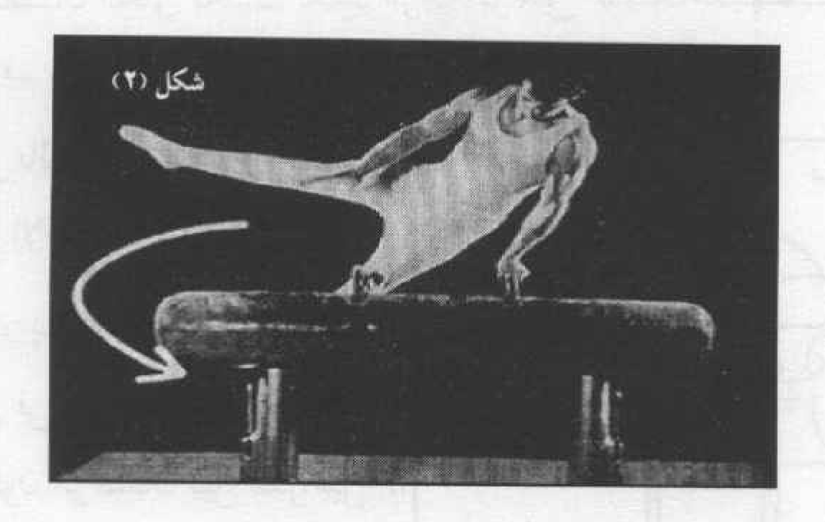
شكل رقم ١ :

من وضع الوقوف اقفز إلى الأمام مع مسك الحلقتين باليدين ولتكن فى وضع الاستناد الأمامى .


شكل (١)

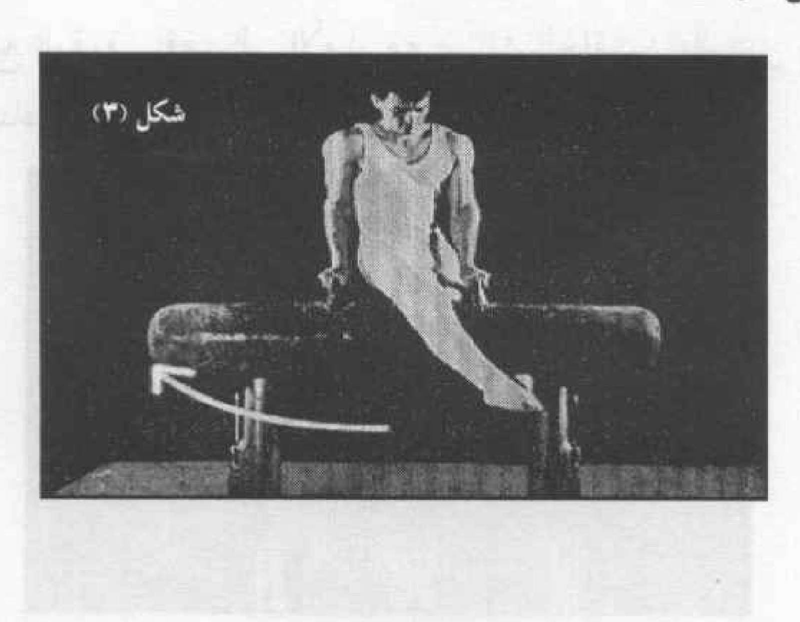
شكل رقم ٢ :

اترك اليد اليمنى الماسكة فى حلقة حصان الحلق ثم تأرجح بالرجل اليمنى إلى أعلى إلى الجهة اليمنى .


شكل (٢)

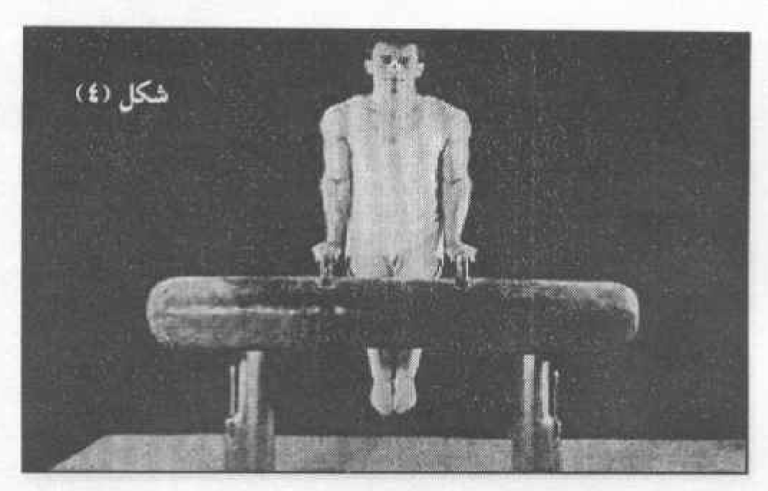
شكل رقم ٣ :

أكمل تأرجح الرجل اليمنى للأمام إلى أسفل لكى تكون أمام حصان الحلق حيث تكون الرجل اليسرى من خلف حصان الحلق ثم أمسك حلقة الحصان باليد اليمنى مرة ثانية .


شكل (٣)

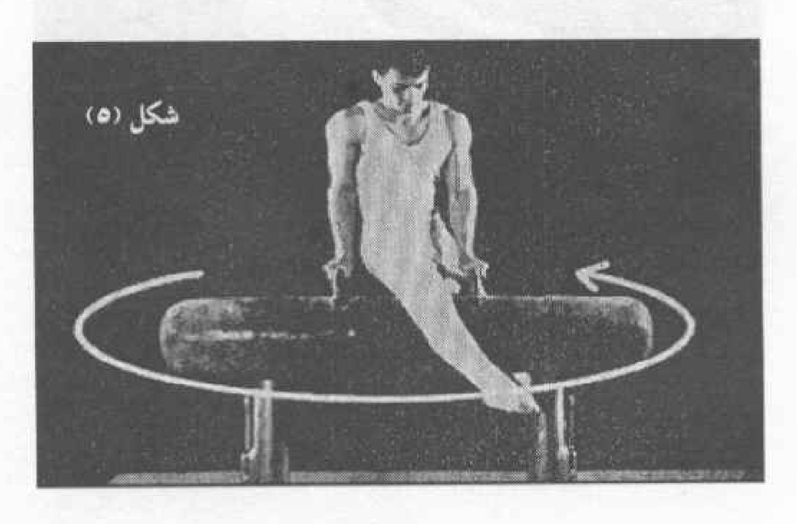
شكل رقم ٤ :

اقفز بالرجلين للخلف ثم اثن الركبتين أثناء القفز إلى الخلف ثم مدّ الرجلين إلى أسفل .


شكل (٤)

تأرجح الرجل دورة كاملة : شكل رقم ٥ :

من وضع الاستناد الأمامى تأرجح بالرجل اليمنى إلى أعلى جانبيا ثم إلى الأمام إلى أسفل مع استخدام اليد اليمنى فى المرجحة بالرجل مع رفع اليد اليمنى عن الحلق ثم الإمساك بحلق الحصان مرة أخرى عند هبوط الرجل إلى أسفل .


شكل (٥)

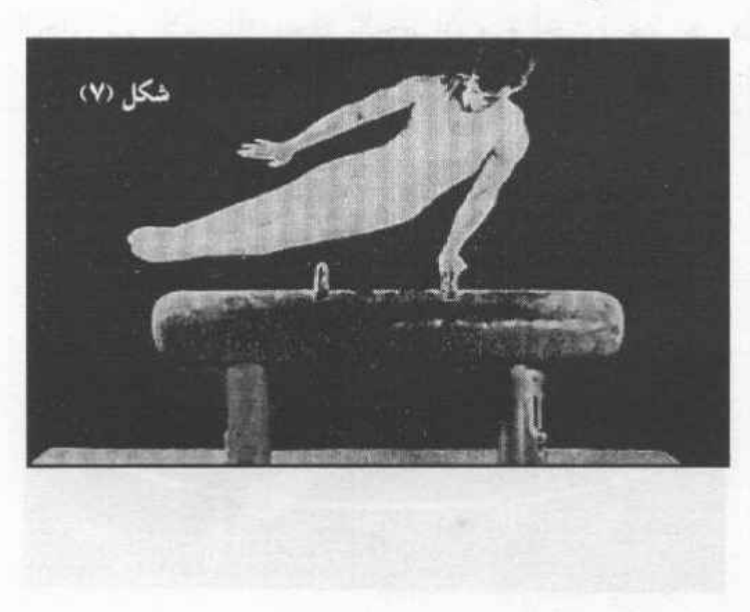
شكل رقم ٦ :

اقفز بالرجلين للوراء مع الركبتين عند القفز إلى الوراء ثم مد الرجلين إلى الوراء إلى أسفل .



التأرجح بالرجلين نصف لفة، شكل رقم ٧ :

تأرجح بالرجلين إلى أعلى للجهة اليمنى ، ثم اترك حلق الحصان الأيمن التي تمسكه اليد اليمنى .



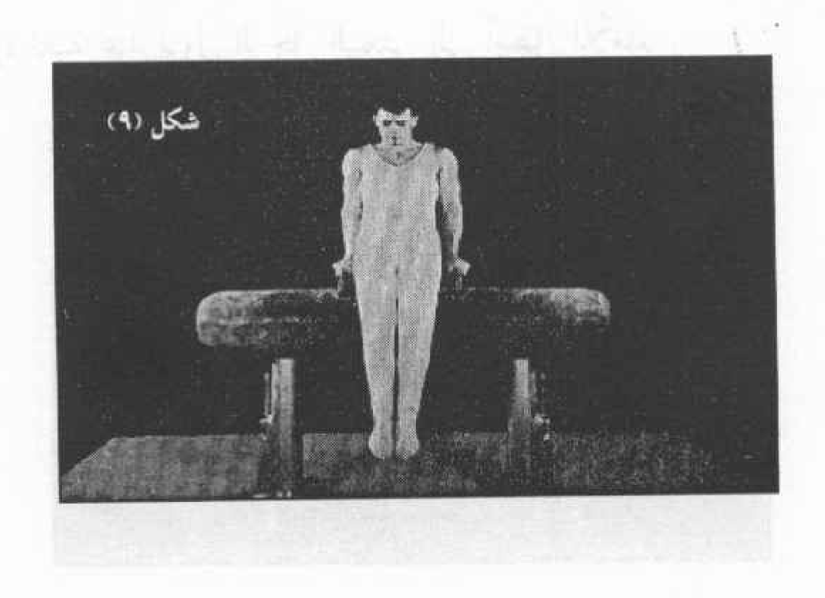
شكل رقم ٨ :

أنزل الرجلين إلى أسفل أمام الحلق مع نزول اليد اليمنى لتمسك حلق الحصان .


شكل (٨)

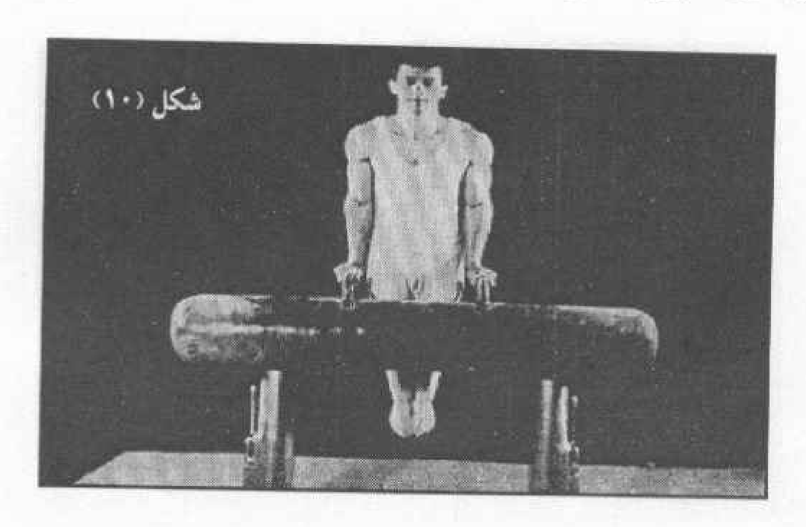
شكل رقم ٩ :

أكمل التأرجح بالرجلين حيث تكون مستندا بالجزء الخلفى للرجلين على حصان الحلق .


شكل (٩)

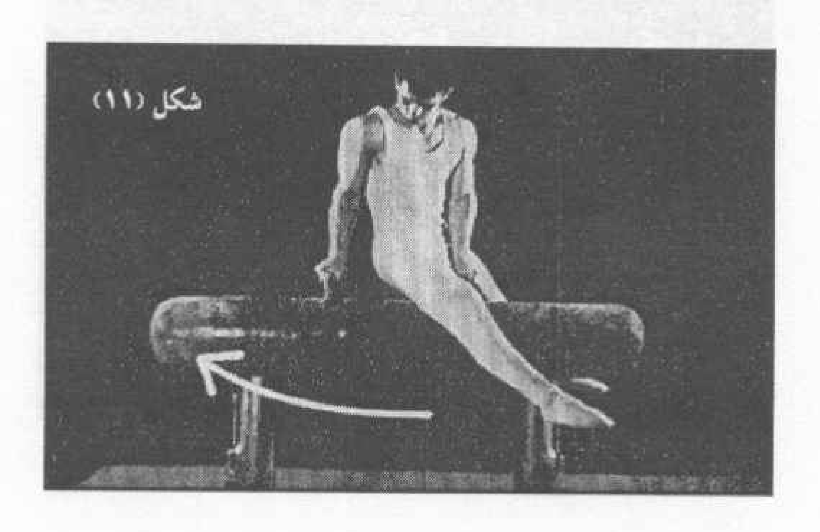
شكل رقم ١٠ :

اقفز بالرجلين إلى الخلف مع ثنى الركبتين أثناء القفز للخلف ثم مد الرجلين إلى الوراء إلى أسفل .



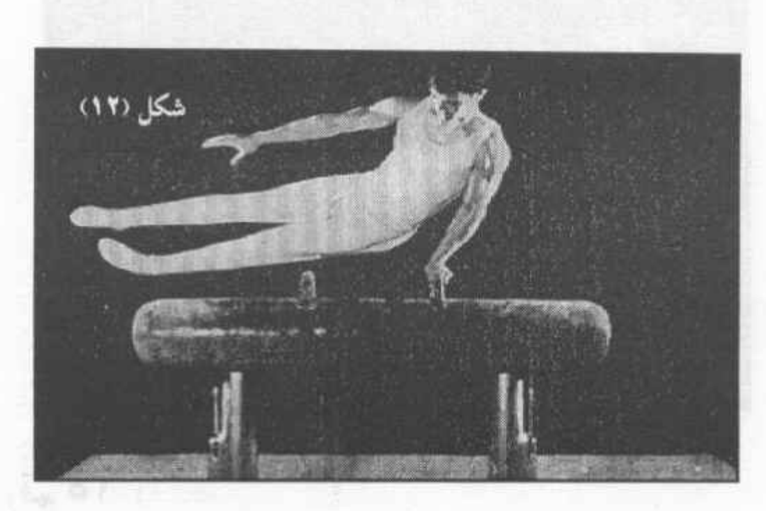
المقص المعكوس ، شكل رقم ١١ :

من وضع الاستناد الأمامى تأرجح بالرجل اليمنى إلى أعلى - يمينا ، فى حين اترك اليد اليمنى الماسكة لحلق الحصان أثناء رفع الرجل اليمنى ثم أمسك بالحلق مرة ثانية عند نزول الرجل اليمنى إلى أسفل للأمام .



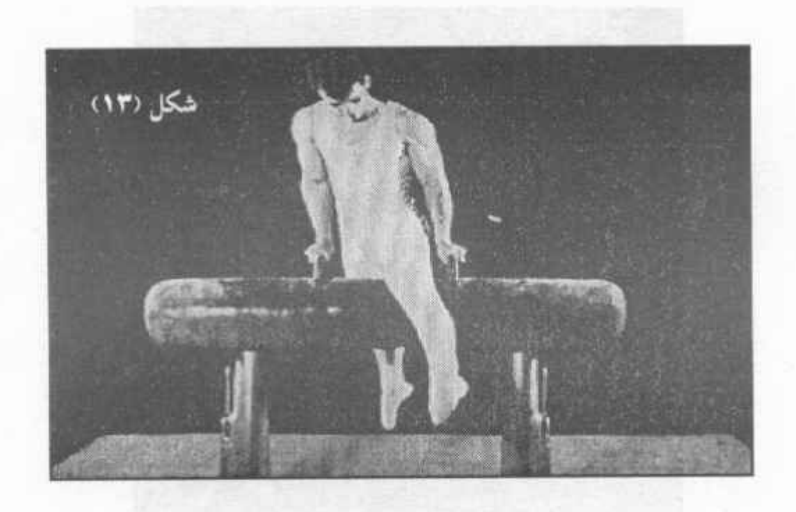
شكل رقم ١٢ :

اترك اليد اليمنى الماسكة لحلق الحصان ، ثم تأرجح بالرجل اليمنى إلى الوراء إلى أعلى وفى نفس الوقت مرجح الرجل اليسرى إلى أعلى إلى الجهة اليمنى .


شكل (١٢)

شكل رقم ١٣ :

أنزل الرجلين إلى أسفل حول حصان الحلق بحيث تكون الرجل اليسرى للأمام والرجل اليمنى من الخلف ، وتكون اليدان ممسكتين بالحلقتين .


شكل (١٣)

النزول من مؤخرة جهاز حصان الحلق: شكل رقم ١٤ :

تأرجح بالرجلين معًا إلى أعلى للأمام إلى جهة اليسار فوق جهاز حصان الحلق ثم اترك اليد اليسرى الممسكة للحلق .



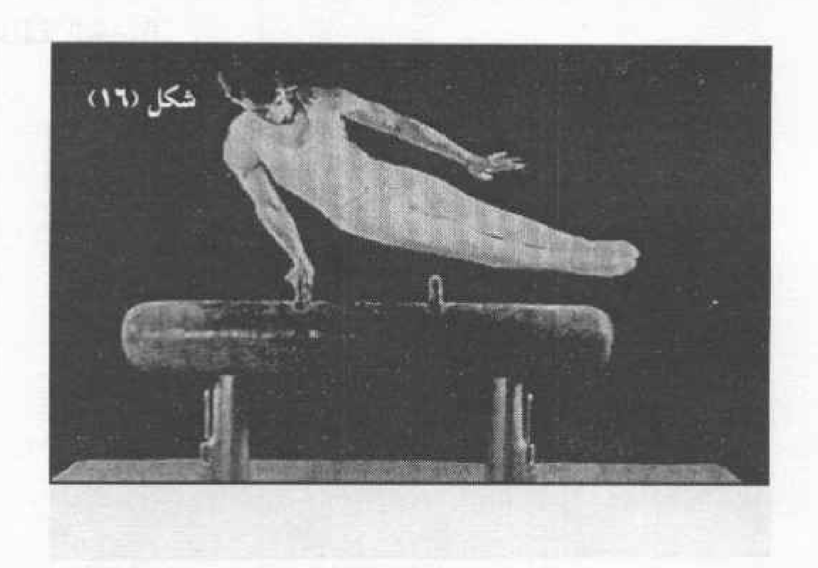
شكل رقم ١٥ :

مع استمرارالتأرجح بالرجلين فوق حصان الحلق ثم انزل إلى أسفل للجانب الأيمن وأمسك باليد اليسرى حلقة الحصان على أن تترك يدك اليمنى من فوق حصان الحلق ، ومدّ الذراع الأيمن إلى الجانب الأيمن .



الدوران إلى الجانبين : شكل رقم ١٦ :

تأرجح بالرجلين إلى أعلى ـ يسارا مع رفع اليد اليسرى إلى الجانب الأيسر .


شكل (١٦)

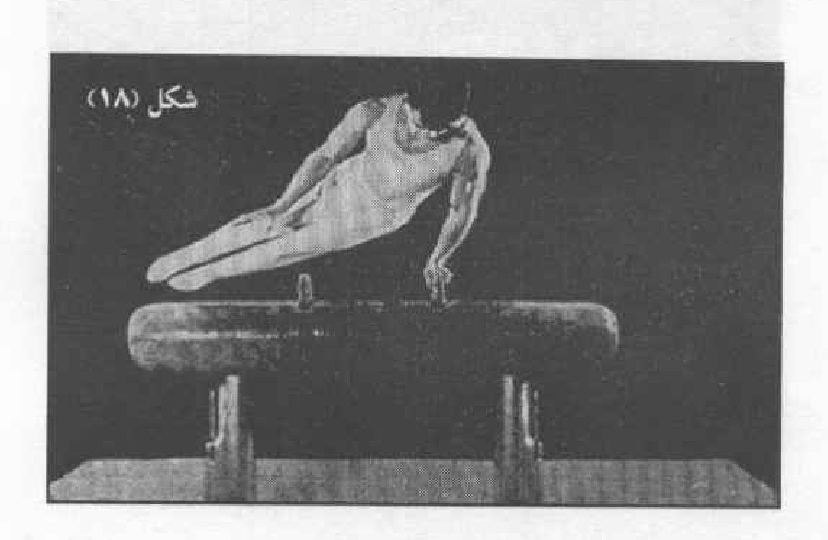
شكل رقم ١٧ :

استكمل تأرجح الرجلين إلى أسفل للأمام وفى الوقت نفسه أمسك بيدك اليسرى حلق الحصان .


شكل (١٧)

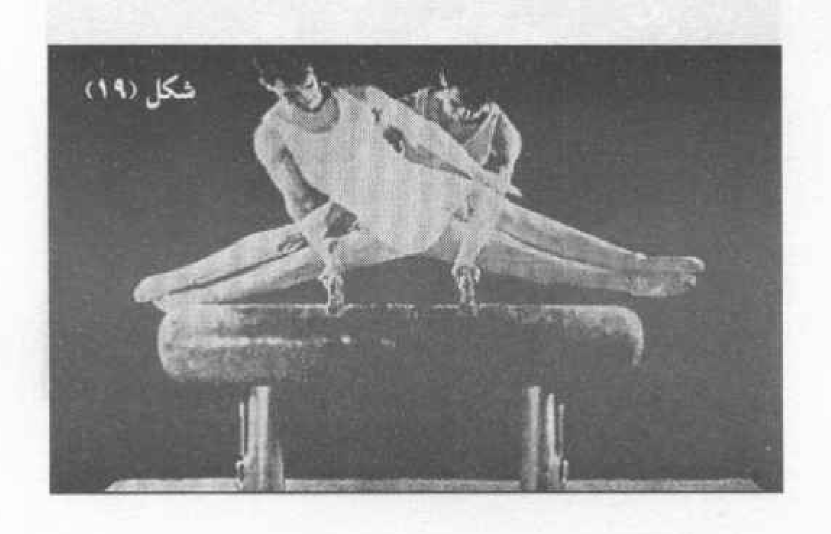
شكل رقم ١٨ :

هز الرجلين معا إلى الجانب الأيمن إلى أعلى للوراء ، ثم اترك اليد اليمنى الماسكة بحلقة الحصان .


شكل (١٨)

الدورانات المستمرة إلى الجانبين : شكل رقم ١٩ :

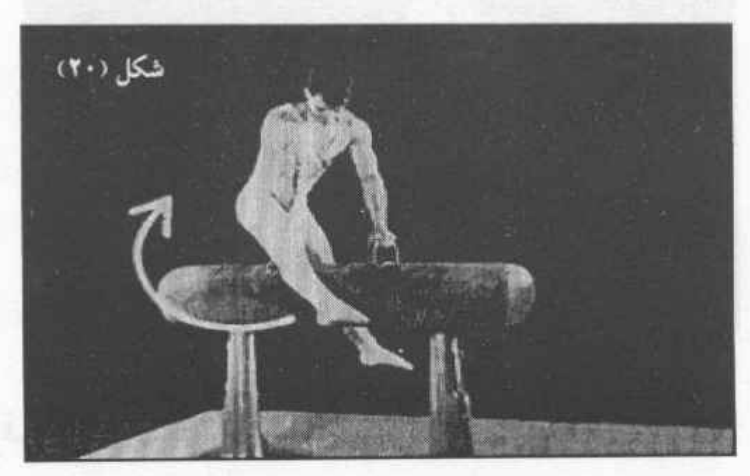
تأرجح بالرجلين بسرعة وقوة إلى الجانبين ، مرة إلى الجهة اليمنى ثم اليسرى مع تغيير اليدين برفع واحدة ويكون ثقل الجسم على الأخرى ثم العكس .


شكل (١٩)

الدورانات مع النزول من فوق حصان الحلق :

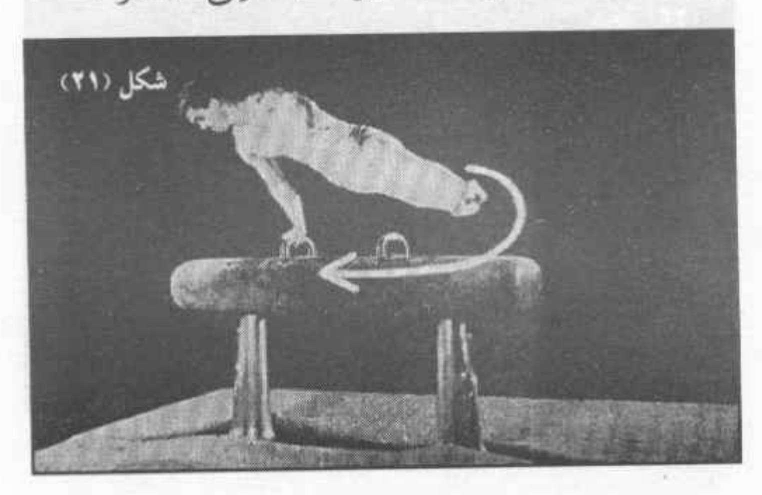
شكل رقم ٢٠ :

تأرجح بالرجل اليمنى إلى الأمام إلى أسفل فى حين تكون الرجل اليسرى من خلف جهاز حصان الحلق ، مع ملاحظة أنه ينبغى أن تكون ممسكا بالحلقتين بكلتا اليدين .


شكل (٢٠)

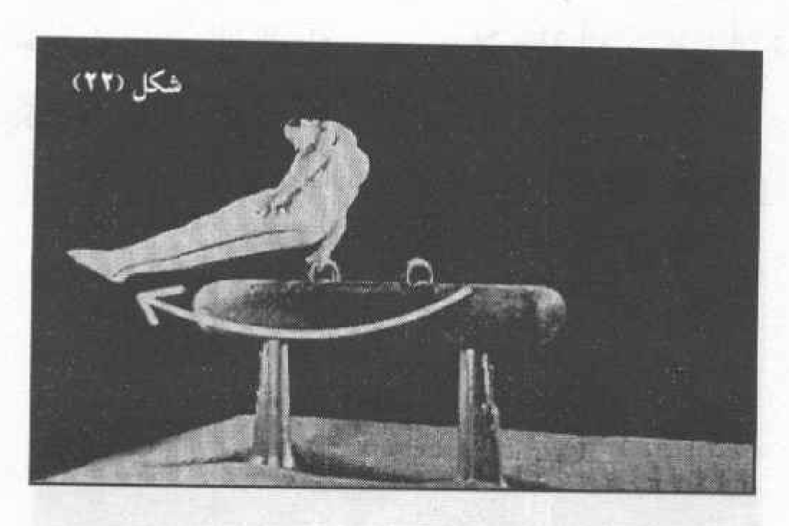
شكل رقم ٢١ :

تأرجح بالرجلين إلى أعلى - يسارا من نهاية جهاز حصان الحلق على أن تترك اليد اليسرى الماسكة للحلق أثناء تغير الاتجاه إلى اليسار .


شكل (٢١)

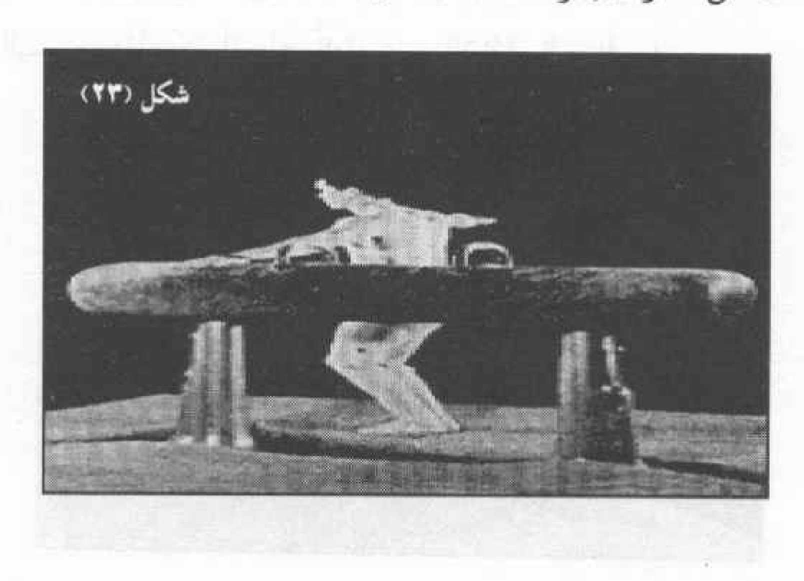
شكل رقم ٢٢ :

استمر فى التأرجح بالرجلين للأمام إلى الجهة اليمنى من نهاية الجزء الآخر لجهاز حصان الحلق

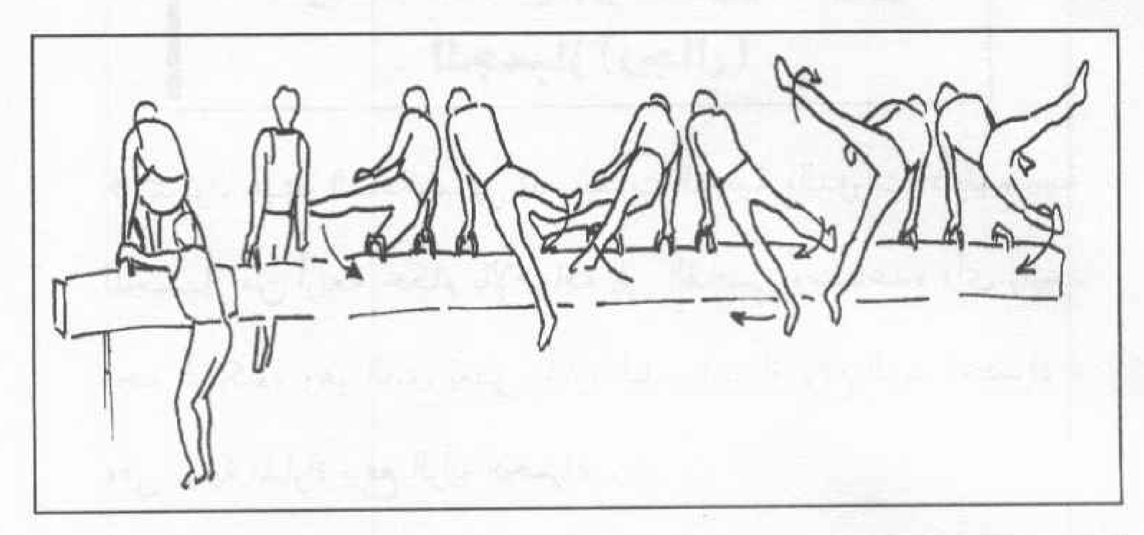


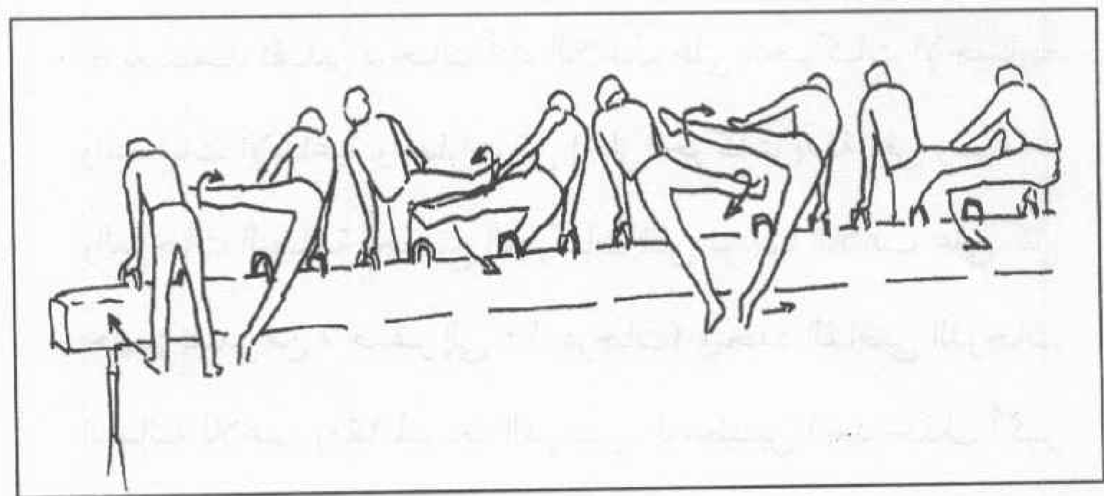
شكل رقم ٢٣ :

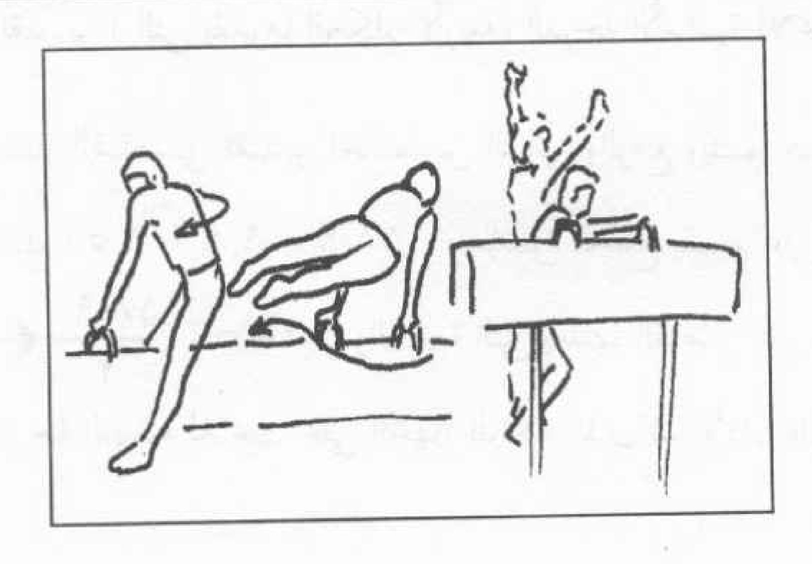
تأرجح بالرجلين فوق جهاز حصان الحلق ، ثم انزل إلى أسفل للجانب الأيسر واجعل اليد اليمنى تترك الحلق ، وفى نفس الوقت اجعل اليد اليسرى ممتدة لكى تلامس آخر جهاز حصان الحلق .



●● نماذج لجملة الدورانات فوق جهاز حصان الحلق :







قواعد التحكيم والقانون الدولى للجمباز (رجال)

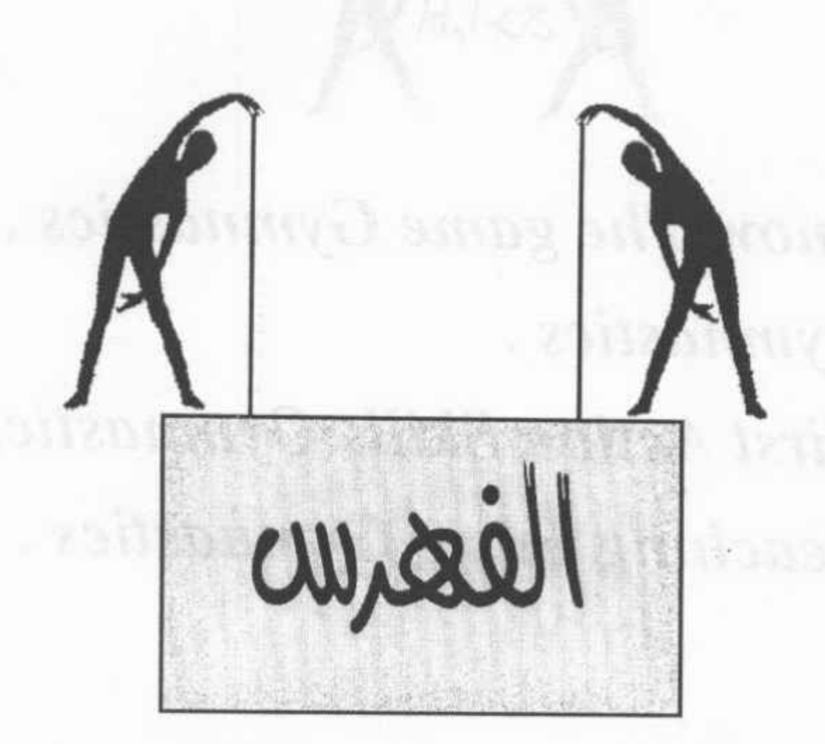
* تتكون هيئة التحكيم فى المسابقات الدولية والدورات الأوليمبية للجمباز من أربعة حكام بالإضافة إلى القاضى ومساعده «أى رئيس لجنة الحكام» وهو الذى يعطى إشارة البدء بالمباراة برفع الراية الخضراء ، وفى نهاية المباراة يرفع الراية الحمراء .

* يعتمد تقدير درجات أداء اللاعب على الحركات الإجبارية والمتطلبات الإبداعية والمهارات فى إنجاز الحركات بدقة وفن وسرعة ، والدرجات النهائية لجميع الحركات التى يؤديها اللاعب على كل جهاز تقدر من (صفر إلى ١٠ درجات) ويحدد القاضى الدرجات النهائية للاعب وفقا لمتوسط الدرجتين الوسطيتين (بعد حذف أكبر وأقل تقديرين) التى يقدرها الحكام الأربعة، الدرجة الأساسية للاعب.

* يختار القاضى تقدير الحكمين الثانى والرابع ويتم حساب الدرجات : ٩,٥ + ٩,٤ = ١٨,٩ ، وحاصل الجمع يقسم على العدد ٢ ← $\frac{١٨,٩}{٢}$ = ٩,٤٥ والدرجة التى يعلنها القاضى هى ٩,٤٥ أى الدرجة النهائية للاعب على الجهاز الواحد الذى تم الأداء عليه .



- *Know The game Gymnastics .*
- *Gymnastics .*
- *First Action Skills Gymnastics .*
- *Teaching Basic Gymnastics .*


الفهرس

مطابع ابن سينا بالقاهرة

هذا الكتاب

الجمباز هى رياضة الخفة والرشاقة وجمال الإيقاع الذى يعكس إحساسًا بالمتعة والانسجام مع تناغم الحركات وسلاستها .

ولذا فإن الكثيرين من الفتية والفتيات يقبلون على ممارسة هذه اللعبة بحب ورغبة فى إسعاد أنفسهم وإسعاد كل من يشاهدهم . وإذا كانت بعض الدول فى شرق آسيا وأوروبا وأمريكا قد أخذت قصب السبق فى هذا المضمار ، فإن قدماء المصريين كانوا أول من مارس هذه الرياضة وتبعهم الإغريقيون ، ولذلك فإن لدى المصريين والعرب استعدادًا فطريًا لممارستها وخصوصا فى المراحل الأولى من السن .

ولكى يجيد الطفل أو الشاب فى رياضة الجمباز فإن عليه أن يلم بجميع جوانب التدريب واللياقة البدنية إلى جانب اهتمامه بمعرفة قوانين اللعب التى تفيده فى عملية تقييمه لنفسه ومستواه .

ونحن نقدم هذا الكتاب متضمنا المجموعة الكاملة للتدريبات التى ينبغى أن يمارسها لاعب الجمباز ، وكذلك الخطوات المطلوبة لتقديم العروض على أجهزة الجمباز المتنوعة ، وتعريف بجميع الحركات والقفزات لكل جهاز على حدة .

كما يعرض الكتاب جميع أبعاد ومقاسات الأجهزة المتعارف عليها دوليا ، وكذلك القوانين التحكيمية للمسابقات العالمية ، وكيف يمكن للاعب الجمباز أن يحصد الدرجات ويتجنب الوقوع فى أخطاء تؤثر على التقييم الخاص به فى المباريات التنافسية .

إن الكتاب يقدم كل ما يلزم رياضى الجمباز من نصائح وتوعيات سواء من ناحية السلوكيات الشخصية أو من ناحية التغذية الضرورية وغير ذلك ..

نرجو أن يكون هذا الكتاب خير عون للجميع بإذن الله .

الناشر

